روحانیت کا سفر

محمد زاہد
فاضل ہدایہ اکیڈمی



بسم اللہ الرحمن الرحیم

اسلامی روحانیت — قرآن و سنت کی روشنی میں

فہرستِ مضامین:

مقدمہ

الحمدُ للهِ الَّذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله،

نحمدُه ونستعينُه ونستغفرُه، ونعوذُ بالله من شرور أنفسِنا ومن سيئاتِ أعمالِنا.

مَن يَهدِهِ اللهُ فلا مُضلَّ له، ومَن يُضلل فلا هاديَ له.

وأشهدُ أن لا إلهَ إلا الله وحده لا شريك له، وأشهدُ أن محمدًا عبدُه ورسولُه،

صلى الله عليه وعلى آله وصحبِه أجمعين،

ومن تبعهم بإحسانٍ إلى يومِ الدين، أما بعد:

اسلام انسان کے ظاہری اور باطنی دونوں پہلوؤں کی اصلاح کا دین ہے۔ یہ محض عبادات یا رسمیات کا مجموعہ نہیں، بلکہ ایک ایسا کامل نظامِ حیات ہے جو انسان کے دل، روح اور عمل کو نورِ الٰہی سے منور کرتا ہے۔ اسلامی روحانیت اسی نظام کا باطنی پہلو ہے، جو انسان کو اپنے خالق سے جوڑتی ہے، اور اسے حیوانی زندگی سے بلند کر کے مقامِ انسانیت بلکہ بندگی کی معراج تک پہنچاتی ہے۔ قرآنِ مجید کا مقصد بھی یہی ہے کہ انسان "زندگی کے ظاہر" کے ساتھ ساتھ اپنے "باطن" کو بھی سنوارے:

﴿هُوَ الَّذِیْ بَعَثَ فِی الْاُمِّیّٖنَ رَسُوْلًا مِّنْهُمْ یَتْلُوْا عَلَیْهِمْ اٰیٰتِهٖ وَیُزَكِّیْهِمْ وَیُعَلِّمُهُمُ الْكِتٰبَ وَالْحِكْمَةَۗ وَاِنْ كَانُوْا مِنْ قَبْلُ لَفِیْ ضَلٰلٍ مُّبِیْنٍ﴾ (سورۃ الجمعۃ:2)

"وہی ہے جس نے اَن پڑھوں میں ایک رسول انہیں میں سے مبعوث فرمایا جو ان پر اس کی آیتیں پڑھتا ہے اور انہیں پاک کرتا ہے اور انہیں کتاب اور حکمت سکھاتا ہے، اور بے شک وہ اس سے پہلے صریح گمراہی میں تھے۔

انسان قربِ الٰہی کی جستجو **اپنی فطرت کے تقاضے** کے تحت کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کی روح میں **اپنی پہچان اور محبت کا بیج** رکھا ہے۔
جب انسان دنیا کی فانی لذتوں سے اُکتا جاتا ہے، تو دل کسی ایسی حقیقت کی تلاش میں نکلتا ہے جو **دائمی سکون** دے — اور وہ صرف اللہ تعالیٰ کی ذات ہے۔

قرآن میں فرمایا گیا:

﴿أَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

"جان لو! دلوں کا سکون صرف اللہ کے ذکر میں ہے۔" (سورۃ الرعد: 28)

یہی وجہ ہے کہ:

- انسان **قربِ الٰہی** کے لیے تڑپتا ہے، کیونکہ اس کی **اصل روحانی نسبت** اللہ سے ہے۔
- جب وہ گناہوں، غفلت، یا دنیا کی الجھنوں میں کھو جاتا ہے، تو دل میں **خلا** پیدا ہوتا ہے۔
- یہ خلا صرف **اللہ کی یاد، عبادت، اور محبت** سے پُر ہوتا ہے۔

یعنی قربِ الٰہی کی جستجو دراصل **اپنی اصل کی طرف لوٹنے کا سفر** ہے۔ روح اپنے خالق سے ملاقات کی تڑپ رکھتی ہے، اور اسی تڑپ کا نام "جستجوئے قربِ الٰہی" ہے۔ قربِ الٰہی (یعنی اللہ تعالیٰ کی نزدیکی، محبت اور رضامندی حاصل کرنے) کے لیے انسان کو اپنے ظاہر و باطن دونوں کو سنوارنا پڑتا ہے۔ یہ ایک روحانی سفر ہے جس میں دل، نیت، اور عمل تینوں کا خالص ہونا ضروری ہے۔
روح کے اس تعلق کو اپنے رب سے جوڑنے اور مضبوط کرنے کے اس طریقے کا نام روحانیت کا سفر ہے۔
جب انسان دنیا میں آگے بڑھنے اور ترقی کے لئے اتنی محنت کرتا ہے تو اپنے رب سے ملنے کے لئے کیوں محنت نہ کرے۔ جبکہ دنیاوی زندگی چند روزہ ہے۔ جبکہ اخروی زندگی جہاں انسان ہمیشہ ہمیشہ رہے گا۔ اگر انسان دنیا کی زندگی میں یہ کوشش کرتا ہے کہ فلاں علاقے میں میرا گھر ہو اور اتنا بڑا ہو اگر کارنر کا پلاٹ ہو تو کیا کہنا اس میں یہ یہ آسائشیں موجود ہوں۔ سکون کی زندگی ہو۔ اور ایسی ایسی نعمتیں ہوں اور محبت کرنے والے اہل خانہ ہوں۔ تو آخرت کی زندگی جس کے لئے اللہ تعالیٰ کا اپنے بندوں سے وعدہ ہے۔

﴿وَعَدَ اللّٰهُ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ ۙ لَهُمْ مَّغْفِرَةٌ وَّاَجْرٌ عَظِيْمٌ﴾ (سورۃ المائدہ: 9)
اللہ نے وعدہ کیا ہے ان لوگوں سے جو ایمان لائے اور جنہوں نے نیک کام کیے کہ ان کے لیے بخشش ہے اور بڑا اجر ہے۔

﴿وَعَدَ اللّٰهُ الْمُؤْمِنِيْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِيْ مِنْ تَحْتِهَا الْاَنْهَارُ خَالِدِيْنَ فِيْهَا وَمَسَاكِنَ طَيِّبَةً فِيْ جَنَّاتِ عَدْنٍ ۚ وَرِضْوَانٌ مِّنَ اللّٰهِ اَكْبَرُ ۚ ذٰلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيْمُ﴾ (سورۃ التوبہ: 72)

" اللہ نے ایمان دار مردوں اور ایمان والی عورتوں کو باغوں کا وعدہ دیا ہے جن کے نیچے نہریں بہتی ہوں گی ان میں ہمیشہ رہنے والے ہوں گے اور عمدہ مکانوں اور ہیشگی کے باغوں میں، **اور اللہ کی رضا ان سب سے بڑی ہے، یہی وہ بڑی کامیابی ہے**"۔ (سورۃ التوبہ: 72)

﴿وَقِيْلَ لِلَّذِيْنَ اتَّقَوْا مَاذَآ اَنْزَلَ رَبُّكُمْ ۚ قَالُوْا خَيْرًا ۗ لِلَّذِيْنَ اَحْسَنُوْا فِيْ هٰذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ ۚ وَلَدَارُ الْاٰخِرَةِ خَيْرٌ ۚ وَلَنِعْمَ دَارُ الْمُتَّقِيْنَ (30) جَنَّاتُ عَدْنٍ يَّدْخُلُوْنَهَا تَجْرِيْ مِنْ تَحْتِهَا الْاَنْهَارُ ۖ لَهُمْ فِيْهَا مَا يَشَآءُوْنَ ۚ كَذٰلِكَ يَجْزِی اللّٰهُ الْمُتَّقِيْنَ (31)﴾ (سورۃ النحل: 30-31)

اور پرہیز گاروں سے کہا جاتا ہے کہ تمہارے رب نے کیا نازل کیا ہے، تو کہتے ہیں اچھی چیز، جنہوں نے نیکی کی ہے (ان کے لیے) اس دنیا میں بھی بہتری ہے، اور البتہ آخرت کا گھر تو بہت ہی بہتر ہے، اور پرہیز گاروں کا کیا ہی اچھا گھر ہے۔ ہمیشہ رہنے کے باغ ہیں جن میں وہ داخل ہوں گے ان کے نیچے نہریں بہتی ہوں گی، جو چاہیں گے انہیں وہاں ملے گا، اللہ پرہیز گاروں کو ایسا ہی بدلہ دے گا۔

﴿اِنَّ هٰذَا مَا كُنْتُمْ بِهٖ تَمْتَرُوْنَ (50) اِنَّ الْمُتَّقِيْنَ فِيْ مَقَامٍ اَمِيْنٍ (51) فِيْ جَنَّاتٍ وَّعُيُوْنٍ (52) يَلْبَسُوْنَ مِنْ سُنْدُسٍ وَّاِسْتَبْرَقٍ مُّتَقَابِلِيْنَ (53) كَذٰلِكَ ۖ وَزَوَّجْنَاهُمْ بِحُوْرٍ عِيْنٍ (54) يَدْعُوْنَ فِيْهَا بِكُلِّ فَاكِهَةٍ اٰمِنِيْنَ (55) لَا يَذُوْقُوْنَ فِيْهَا الْمَوْتَ اِلَّا الْمَوْتَةَ الْاُوْلٰى ۖ وَوَقَاهُمْ عَذَابَ الْجَحِيْمِ (56) فَضْلًا مِّنْ رَّبِّكَ ۚ ذٰلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيْمُ (57)﴾ (سورۃ الدخان: 50-57)

"بے شک یہی ہے جس کی نسبت تم شک کیا کرتے تھے۔ بے شک پرہیز گار ہی امن کی جگہ میں ہوں گے۔ باغوں اور چشموں میں۔ باریک ریشم اور گاڑھا پہن کر آمنے سامنے بیٹھے ہوں گے۔ یونہی ہو گا، اور ہم ان کا نکاح بڑی آنکھوں والی حوروں سے کر دیں گے۔ وہ اس میں ہر قسم کا میوہ امن و اطمینان سے طلب کریں گے۔ وہاں پہلی موت کے سوا اور موت کا مزہ نہ چکھیں گے، اور انہیں اللہ دوزخ کے عذاب سے بچا لے گا۔ یہ آپ کے رب کا فضل ہو گا، یہی وہ بڑی کامیابی ہے۔" (سورۃ الدخان: 50-57)

﴿اِنَّ الَّذِيْنَ قَالُوْا رَبُّنَا اللّٰهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوْا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَآئِكَةُ اَلَّا تَخَافُوْا وَلَا تَحْزَنُوْا وَاَبْشِرُوْا بِالْجَنَّةِ الَّتِيْ كُنْتُمْ تُوْعَدُوْنَ (30) نَحْنُ اَوْلِيَآؤُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْاٰخِرَةِ ۖ وَلَكُمْ فِيْهَا مَا تَشْتَهِيْ اَنْفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيْهَا مَا تَدَّعُوْنَ (31) نُزُلًا مِّنْ غَفُوْرٍ رَّحِيْمٍ (32)﴾ (سورہ فصلت: 30-32)

"بے شک جنہوں نے کہا تھا کہ ہمارا رب اللہ ہے پھر اس پر قائم رہے ان پر فرشتے اتریں گے کہ تم خوف نہ کرو اور نہ غم کرو اور جنت میں خوش رہو جس کا تم سے وعدہ کیا جاتا تھا۔ ہم تمہارے دنیا میں بھی دوست تھے اور آخرت میں بھی، اور بہشت میں تمہارے لیے ہر چیز موجود ہے جس کو تمہارا دل چاہے اور تم جو وہاں مانگو گے ملے گا۔ بخشنے والے نہایت رحم والے کی طرف سے مہمانی ہے۔" (سورہ فصلت: 30-32)

﴿اِنَّ الْمُتَّقِيْنَ فِيْ جَنَّاتٍ وَّعُيُوْنٍ (45) اُدْخُلُوْهَا بِسَلَامٍ اٰمِنِيْنَ (46) وَنَزَعْنَا مَا فِيْ صُدُوْرِهِمْ مِّنْ غِلٍّ اِخْوَانًا عَلٰى سُرُرٍ مُّتَقَابِلِيْنَ (47) لَا يَمَسُّهُمْ فِيْهَا نَصَبٌ وَّمَا هُمْ مِّنْهَا بِمُخْرَجِيْنَ (48)﴾ (سورۃ الحجر: 45-48)

"بے شک پرہیز گار باغوں اور چشموں میں رہیں گے۔ ان باغوں میں سلامتی اور امن سے جا کر رہو۔ اور ان کے دلوں میں جو کینہ تھا ہم وہ سب دور کر دیں گے سب بھائی بھائی ہوں گے تختوں پر آمنے سامنے بیٹھنے والے ہوں گے۔ انہیں وہاں کوئی تکلیف نہیں پہنچے گی اور نہ وہ وہاں سے نکالے جائیں گے"۔ (سورۃ الحجر: 45-48)

روحانیت کا لغوی و اصطلاحی مفہوم

لفظ "روحانیت" عربی لفظ "روح" سے مشتق ہے، جس کا مطلب ہے "زندگی بخش قوت" یا "اندرونی حقیقت"۔
قرآنِ کریم میں روح کو اللہ کی خاص نسبت دی گئی ہے:

﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي﴾ (سورۃ الإسراء:85)

"وہ آپ سے روح کے بارے میں پوچھتے ہیں، آپ کہہ دیجئے کہ روح میرے رب کے امر میں سے ہے۔"

موجودہ دور میں آپ اسے "Software" سمجھ لیجئے۔ جو کہ بظاہر دکھائی نہیں دیتا لیکن اس کے بغیر Hardware یعنی انسانی جسم ایک لاش ہے۔ لیکن اصل یہی Software ہی ہے۔ جو کہ تمام کام کر رہا ہے اور جس میں نہ صرف سارا Data محفوظ ہے۔ بلکہ اسکا backup بھی لیا جا رہا ہے۔ اور یہ Software کسی دوسرے سسٹم میں کاپی کر کے چلایا جائے گا تو نہ صرف چل جائے گا بلکہ اسکا Audit بھی ہو گا۔
اس لئے یہ ضروری ہے کہ اس Software کو ہر قسم کے Viruses , Spams & spywares سے بچایا جائے۔ ورنہ اگر اسکا data corrupt ہوا تو یہ Audit نہ صرف مشکل ہو جائے گا بلکہ اس حساب کتاب کو زیادہ مشکل اور سخت کر دے گا۔

اصطلاحاً روحانیت سے مراد ہے:

"انسان کا اپنے باطن کو پاک کر کے، اللہ تعالیٰ سے تعلقِ خاص پیدا کرنا، اور دل کو معرفتِ الٰہی سے منور کرنا۔"
یعنی اپنے اس ڈیٹا کو محفوظ بنانا اور اسے اپنے سب سے بڑے دشمن کے شر سے بچانا۔ اب آپ روحانیت کو ایک Firewall سمجھ لیجئے جو کہ آپ کے اس اس ازلی دشمن سے آپکے ایمان کو بچا کر آخرت کے اس Audit کو آسان بنائے گی۔ اب یہ Firewall جس قدر اچھی اور updated ہو گی یہ ڈیٹا یعنی ایمان اتنا ہی محفوظ ہو گا۔

روحانیت کا تصور مختلف ادیان میں

دنیا کے تقریباً تمام مذاہب میں روحانیت کا تصور کسی نہ کسی صورت میں موجود رہا ہے۔

- ہندومت میں مراقبہ اور یوگا کے ذریعے روحانی بلندی کا تصور ہے۔ اور اس کے لئے سنیاس لینا پڑتا ہے انسان سب کچھ چھوڑ کر جنگلوں میں نکل جاتا ہے اور تمام لذتیں خود پر حرام کر لیتا ہے۔ یہاں تک کہ بعض افراد لباس کی قید سے بھی آزاد ہو جاتے ہیں اس کے علاوہ یوگا کی مشقتیں جھیلنا اور بھوکے رہنا اور خود اذیتی بھی اس میں شامل ہے۔
- بدھ مت میں نروان یا مکتی، یعنی نفس کی خواہشات سے نجات حاصل کرنا مقصدِ اعلیٰ سمجھا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لئے ہندومت کی طرح سنیاس لینا۔ اور تمام لذتیں خود پر حرام کر کے نفس کشی کی جاتی ہے اور طویل اور مختلف طریقے سے یوگا کیا جاتا ہے۔
- عیسائیت میں روح القدس اور قربِ مسیح کے ذریعے روحانی پاکیزگی کا تصور پایا جاتا ہے۔ لیکن وہاں رہبانیت ہے۔ یعنی مجرد زندگی گزارنا اور خود کو نفسانی اور دوسری خواہشات سے محروم رکھنا۔

مگر اسلام نے ان سب سے بالاتر، توحید پر مبنی روحانیت پیش کی — ایسی روحانیت جو رہبانیت نہیں، بلکہ دنیا میں رہ کر اللہ کی یاد کے ساتھ زندگی گزارنے کا نام ہے۔

قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:﴿ وَّرَهْبَانِيَّةَ ِۨ ابْتَدَعُوْهَا مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ اِلَّا ابْتِغَآءَ رِضْوَانِ اللّٰهِ فَمَا رَعَوْهَا حَقَّ رِعَايَتِهَا ۚ فَاٰتَيْنَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا مِنْهُمْ اَجْرَهُمْ ﴾ (سورة الحدید:27)

" اور ترک دنیا جو انہوں نے خود ایجاد کی ہم نے وہ ان پر فرض نہیں کی تھی مگر انہوں نے رضائے الٰہی حاصل کرنے کے لیے ایسا کیا پس اسے نباہ نہ سکے جیسے نباہنا چاہیے تھا، تو ہم نے انہیں جو ان میں سے ایمان لائے ان کا اجر دے دیا" (سورة الحدید:27)

اسلام میں روحانیت، رہبانیت کا نام نہیں۔ نبی کریم ﷺ کی حدیث مبارکہ ہے۔

عن انس بن مالك رضي الله عنه يقول جاء ثلاثة رهط إلى بيوت ازواج النبي صلى الله عليه وسلم يسالون عن عبادة النبي صلى الله عليه وسلم فلما اخبروا كانهم تقالوها فقالوا واين نحن من النبي صلى الله عليه وسلم قد غفر له ما تقدم من ذنبه وما تاخر قال احدهم اما انا فإني اصلي الليل ابدا وقال آخر انا اصوم الدهر ولا افطر وقال آخر انا اعتزل النساء فلا اتزوج ابدا فجاء رسول الله صلى الله عليه وسلم إليهم فقال: «انتم الذين قلتم كذا وكذا اما والله إني لاخشاكم لله واتقاكم له لكني اصوم وافطر واصلي وارقد واتزوج النساء فمن رغب عن سنتي فليس مني»

سیدنا انس رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں، تین اشخاص نبی ﷺ کی عبادت کے متعلق پوچھنے کے لیے نبی ﷺ کی ازواج مطہرات کے پاس آئے، جب انہیں اس کے متعلق بتایا گیا، تو گویا انہوں نے اسے کم محسوس کیا، چنانچہ انہوں نے کہا: ہماری نبی ﷺ سے کیا نسبت؟ اللہ نے تو ان کی اگلی پچھلی تمام خطائیں معاف فرما دی ہیں، ان میں سے ایک نے کہا: میں تو ہمیشہ ساری رات نماز پڑھوں گا۔ دوسرے نے کہا: میں دن کے وقت ہمیشہ روزہ رکھوں گا اور افطار نہیں کروں گا اور تیسرے نے کہا: میں عورتوں سے اجتناب کروں گا اور میں کبھی شادی نہیں کروں گا۔ نبی ﷺ ان کے پاس آئے اور پوچھا: تم وہ لوگ ہو جنہوں نے اس طرح، اس طرح کہا ہے، اللہ کی قسم! میں تم سے زیادہ اللہ سے ڈرتا ہوں اور تم سے زیادہ تقویٰ رکھتا ہوں، لیکن میں روزہ بھی رکھتا ہوں اور افطار بھی کرتا ہوں، رات کو نماز پڑھتا ہوں اور سوتا بھی ہوں اور میں عورتوں سے شادی بھی کرتا ہوں، پس جو شخص میری سنت سے اعراض کرے وہ مجھ سے نہیں۔ (مشکوۃ المصابیح/کتاب الإیمان/حدیث:145، صحيح البخاري(5063)ومسلم«(1403 /5)

اسلام میں روحانیت کی اساسات:



اسلامی روحانیت کی بنیاد چند بنیادی اصولوں پر قائم ہے:

1. ایمان — اللہ، رسول ﷺ، آخرت، فرشتوں اور تقدیر پر یقین۔
2. عبادت — اللہ سے قرب حاصل کرنے کا ذریعہ۔
3. ذکر و دعا — دل کی صفائی اور روح کی غذا۔
4. تزکیۂ نفس — گناہوں اور برائیوں سے نفس کی پاکیزگی۔
5. اخلاص و احسان — ہر عمل میں اللہ کی رضا مقصود رکھنا۔

یہی پانچ ستون اسلامی روحانیت کا ڈھانچہ تشکیل دیتے ہیں۔

قرآنِ کریم میں روحانیت

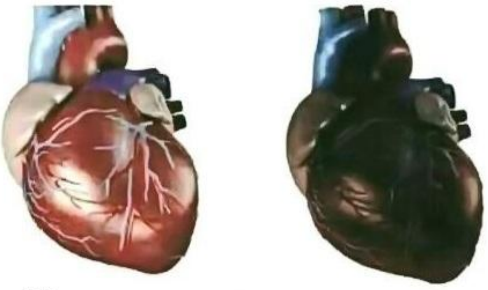
قرآنِ کریم میں روحانیت کی تعلیم صریح اور واضح انداز میں موجود ہے۔

چند نمایاں پہلو درج ذیل ہیں:

(الف) **ذکرِ الٰہی:**

﴿اَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ۗ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ﴾(الرعد:28)

"وہ لوگ جو ایمان لائے اور ان کے دلوں کو اللہ کی یاد سے تسکین ہوتی ہے، خبردار! اللہ کی یاد ہی سے دل تسکین پاتے ہیں۔"



کثرت سے اللہ پاک کا ذکر اور پیارے رسول ﷺ پر درود پاک پڑھا کریں۔ جزاک اللہ

(ب) **اخلاص:**

﴿وَمَآ اُمِرُوْٓا اِلَّا لِيَعْبُدُوا اللّٰهَ مُخْلِصِيْنَ لَهُ الدِّيْنَ حُنَفَآءَ وَيُقِيْمُوا الصَّلٰوةَ وَيُؤْتُوا الزَّكٰوةَ ۚ وَذٰلِكَ دِيْنُ الْقَيِّمَةِ﴾ (البینۃ:5)

"اور انہیں صرف یہی حکم دیا گیا تھا کہ اللہ کی عبادت کریں ایک رخ ہو کر خالص اسی کی اطاعت کی نیت سے، اور نماز قائم کریں اور زکوٰۃ دیں، اور یہی محکم دین ہے۔"

(ج) **تزکیۂ نفس**

قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

1۔ ﴿قَدْ اَفْلَحَ مَنْ تَزَكّٰى﴾(سورۃ الاعلیٰ:14)

بے شک وہ کامیاب ہوا جو پاک ہو گیا۔

2۔ ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا﴾(سورۃ الشمس:9)

"بیشک کامیاب ہوا وہ جس نے اپنے نفس کو پاک کر لیا۔" (الشمس:9)

یہ آیات بتاتی ہیں کہ روحانیت محض مراقبہ یا وجد نہیں، بلکہ ایمان، ذکر، اور اخلاقی تزکیہ کا مجموعہ ہے۔

نبی کریم ﷺ کی روحانی زندگی

رسولِ اکرم ﷺ کی پوری زندگی روحانیت کا عملی نمونہ ہے۔ بعثت سے قبل آپ ﷺ غارِ حرا میں تنہائی میں غور و فکر کرتے تھے، اور بعثت کے بعد آپ کی راتیں قیام و دعا میں گزرتی تھیں۔

اُم المومنین حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں: "رسول اللہ ﷺ ہر حال میں اللہ کا ذکر فرمایا کرتے تھے۔" (مسلم)

آپ ﷺ کی روحانیت کا مرکز عبادت میں اخلاص اور مخلوق کے لیے شفقت تھی۔

آپ ﷺ نے فرمایا: "اللہ کے سب سے محبوب بندے وہ ہیں جو دوسروں کے لیے نفع بخش ہوں۔" (الطبرانی)

تزکیۂ نفس اور احسان

روحانیت کی معراج "احسان" ہے، جسے نبی ﷺ نے یوں بیان فرمایا:

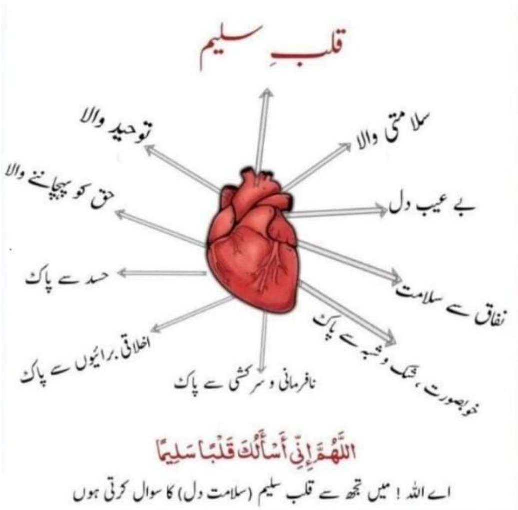
"احسان یہ ہے کہ تو اللہ کی عبادت اس طرح کرے جیسے تو اسے دیکھ رہا ہے، اور اگر ایسا ممکن نہ ہو تو یقین رکھ کہ وہ تجھے دیکھ رہا ہے۔" (بخاری و مسلم)

احسان انسان کے اندر اللہ کی موجودگی کا شعور پیدا کرتا ہے، جس سے دل میں خشیت، عاجزی، اور محبتِ الٰہی پیدا ہوتی ہے۔ یہی کیفیت روحانیت کا حقیقی جوہر ہے۔

صوفیاء کرام کا روحانی تصور

اسلامی تاریخ میں صوفیاء نے روحانیت کے عملی پہلو کو زندہ کیا۔

انہوں نے بتایا کہ: "روحانیت کا مطلب دنیا سے بھاگنا نہیں، بلکہ دل کو دنیا کی محبت سے خالی کرنا ہے۔"



حضرت جنید بغدادی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں: "تصوف یہ ہے کہ تیرا دل اللہ کے ساتھ ہو اور تیرا جسم لوگوں کے ساتھ۔"

صوفیاء کے نزدیک روحانیت تین مراحل پر مشتمل ہے:

1. توبہ و مجاہدہ – گناہوں سے دوری۔
2. ذکر و مراقبہ – دل کی بیداری۔
3. معرفت و محبت – اللہ سے قرب کا حصول۔

روحانیت اور دنیاوی زندگی کا توازن

اسلام نے روحانیت کو زندگی سے جدا نہیں کیا بلکہ اسے زندگی کا حسن بنایا۔

قرآن میں ہے: ﴿وَابْتَغِ فِيْمَآ اٰتٰىكَ اللّٰهُ الدَّارَ الْاٰخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَاَحْسِنْ كَمَآ اَحْسَنَ اللّٰهُ اِلَيْكَ﴾ (سورۃ القصص:77)

اور جو کچھ تجھے اللہ نے دیا ہے اس سے آخرت کا گھر حاصل کر، اور اپنا حصہ دنیا میں سے نہ بھول، اور بھلائی کر جس طرح اللہ نے تیرے ساتھ بھلائی کی ہے۔"

یعنی روحانی انسان وہ ہے جو دنیا میں رہتے ہوئے بھی دل کو اللہ سے جوڑے رکھے۔ یعنی انسان دنیا میں ہوتے ہوئے بھی اپنے رب سے غافل نہ ہو۔ اور اس کا رب سے تعلق ایسا مضبوط ہو کہ جب بھی اس کے سامنے اللہ تعالیٰ کا ذکر کیا جائے تو اسے لگے کہ ہاں یہ میرا ہی رب ہے نہ کہ ایسا لاتعلق ہو کہ خیال کرے کہ شاید میرا تو اس سے کوئی تعلق نہیں۔

حضرت علی کرم اللہ وجہہ فرماتے ہیں: "دنیا تمہارے ہاتھ میں ہو، دل میں نہ ہو۔"

روحانیت کے عملی ثمرات

روحانیت کا اثر انسان کی پوری شخصیت پر ظاہر ہوتا ہے۔ اللہ والوں کو دیکھئے۔ ان کے چہروں پر ایک اطمینان اور سکون نظر آئے گا۔ اور وہ دنیاوی پریشانیوں سے دور نظر آئیں گے۔ وہ ہر وقت پیسے اور دنیا کی دوڑ سے دور ہوں گے۔

روحانیت کے اس سفر میں یہ مقام آتا ہے جب

- دل میں سکون اور اطمینان پیدا ہوتا ہے۔
- غرور، حسد، اور لالچ ختم ہوتے ہیں۔
- محبت، ایثار، اور حلم پیدا ہوتا ہے۔
- بندہ اللہ سے راضی اور لوگوں کے لیے باعثِ رحمت بن جاتا ہے۔

قرآن کریم میں آتا ہے:

﴿يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ، ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً﴾(الفجر:27-28)

اے اطمینان والی روح۔ اپنے رب کی طرف لوٹ چل، تو اس سے راضی وہ تجھ سے راضی۔

روحانیت کی سیڑھی کے تین درجے۔

روحانیت کے اس سفر میں صرف ایمان ہی کافی نہیں بلکہ اس سے آگے کے درجات بھی ہیں۔

ایمان ← یقین ← احسان

ایمان، یقین اور احسان دراصل **روحانیت کی تین منازل یا سیڑھیاں** ہیں۔ جو انسان کو اللہ کی معرفت تک پہنچاتی ہیں۔ آیئے ایک ایک کر کے سمجھتے ہیں۔

پہلا درجہ: ایمان

تعریف: التصدیق بالقلب، والإقرار باللسان، والتعبیر عنہ بالأعمال

لغوی معنی :

ایمان کا لفظ عربی زبان میں "امن پانے" یا کسی کو "امن دینے" کے معنی میں استعمال ہوتا ہے۔ یہ بھروسہ اور امانت پر بھی دلالت کرتا ہے۔

اصطلاحی معنی :

شریعت کی اصطلاح میں، ایمان سے مراد ہے ان تمام بنیادی باتوں کی دل سے تصدیق کرنا جو دین میں ضروری ہیں، جیسے اللہ پر یقین، فرشتوں پر یقین، آسمانی کتابوں پر یقین، رسولوں پر یقین، آخرت پر یقین، اور تقدیر پر یقین۔

ایمان کا مطلب ہے **دل سے تصدیق، زبان سے اقرار، اور عمل سے اظہار**۔ یعنی بندہ اللہ، رسول ﷺ، آخرت، فرشتوں، کتابوں اور تقدیر پر سچے دل سے ایمان لائے۔

ایمان کی تین اہم فرض

دل سے ایمان لانا, ایمان کو دل میں رکھنا, ایمان کی حالت میں دنیا سے جانا.

ایمان کی علامات

- ایمان کی علامات صرف دل میں یقین تک محدود نہیں ہیں، بلکہ یہ انسان کے عقیدے، عمل، اور اخلاق میں بھی ظاہر ہوتی ہیں۔
- مومن کو خوشی میں شکر اور مصیبت میں صبر کرنے کی توفیق ملتی ہے، اور اس کے ہر معاملے میں خیر ہوتی ہے۔

کیفیت:

- یہ علم و قبولیت کا درجہ ہے — دل مان لیتا ہے لیکن مشاہدہ نہیں ہوتا۔ یہ ایمانِ بالغیب (غیب پر ایمان) ہے۔
- **مثال :** جیسے کوئی شخص قرآن سے جانتا ہے کہ جنت و جہنم ہیں، مگر وہ انہیں ابھی نہیں دیکھتا۔

دوسرا درجہ: یقین

تعریف: یقین ایمان کا اگلا درجہ ہے، یعنی جب ایمان شک سے پاک ہو کر **دل کے اطمینان** میں بدل جائے۔

دل کا کسی حقیقت پر اس طرح مطمئن اور مطلق سکون پا جانا کہ اس میں کسی قسم کا شک، تذبذب یا گمان باقی نہ رہے۔ یعنی کسی چیز پر کامل اعتماد اور اطمینان رکھنا، جس میں کوئی شک وشبہ نہ ہو۔ یہ ایمان کا ایک اعلیٰ درجہ ہے جو اعتماد، اعتبار اور مکمل بھروسے سے حاصل ہوتا ہے۔

یقین کی تعریف :

یقین کا مطلب ہے کسی شے، بیان یا نظریے پر مکمل بھروسہ کرنا اور اس میں ذرہ برابر بھی شک نہ ہونا۔

لغوی معنی:

عربی میں "یقین" کا مادہ ہے **ي-ق-ن**، جس کے معنی ہیں **ثبوت، استقرار، اور پختگی**۔

مذہبی تناظر :

اسلامی نقطہ نظر سے، یقین کا مطلب اللہ کی ذات پر مکمل بھروسہ اور اطمینان ہے۔ اس کے لیے قرآن وسنت کی پیروی اور عمل کا ہونا ضروری ہے، جو زندگی کو آسان اور پر سکون بناتا ہے۔

اصطلاحی معنی (اسلامی نقطۂ نظر سے):

ایمان کے بعد دل میں پیدا ہونے والی وہ پختہ کیفیت جس سے بندہ یہ جان لے کہ: "اللہ تعالیٰ، اس کا رسول ﷺ، اور آخرت سب حق ہیں، اور ان میں کوئی شک نہیں۔"

قرآن میں:

اللہ تعالیٰ فرماتا ہے ﴿وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتّٰى يَأْتِيَكَ الْيَقِيْنُ﴾ (سورۃ الحجر: 99)

" اور اپنے رب کی عبادت کرتے رہو یہاں تک کہ تمہیں یقین (یعنی موت) آجائے۔"

یہاں "یقین" کا مطلب **پختہ علم اور موت کے ذریعہ حقیقت تک پہنچنا** ہے۔

حدیث مبارکہ میں:

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: **"یقین ایمان کا سب سے اعلیٰ درجہ ہے۔"** (ترمذی)

یعنی جب ایمان شک سے پاک ہو جائے، تو وہ یقین بن جاتا ہے۔

یقین کے درجے:

- **علم الیقین :** کسی شے کے بارے میں علم اور دلیل کی بنیاد پر اتنا یقین پیدا ہونا کہ کوئی تردد باقی نہ رہے۔
- **عین الیقین :** یہ علم جب مشاہدے کی صورت اختیار کر لے اور کسی شے کو براہ راست دیکھ کر یا تجربہ کر کے اس پر یقین آئے، تو اسے عین الیقین کہتے ہیں۔
- **حق الیقین :** جب کسی شے کی حقیقت اور اس کی تہہ تک رسائی حاصل ہو جائے، تو اسے حق الیقین کہتے ہیں۔

بعض صوفیہ نے **یقین کی مزید حالتیں** بھی لکھی ہیں جیسے "یقینِ قلب"، "یقینِ نفس" اور "یقینِ روح" وغیرہ، مگر بنیادی طور پر شریعت و تصوف میں یہ **تین درجاتِ یقین** ہی سب سے زیادہ معروف ہیں۔

صوفیانہ مفہوم:

صوفیہ کے نزدیک یقین وہ **نورِ باطن** ہے۔ جس سے بندہ اللہ کو **مشاہدۂ دل** کے ذریعے پہچانتا ہے ۔یعنی گویا وہ "غیب" کو "حاضر" کی طرح محسوس کرے۔

صوفیہ کے اقوال

یقین کے بارے میں مشہور صوفی و عرفا کے چند منتخب اور جامع اقوال پیش ہیں:

- **حضرت حسن بصری** رحمۃ اللہ علیہ: "یقین وہ ہے کہ دنیا کی زینت تمہارے دل کو دھوکہ نہ دے اور آخرت تمہاری آنکھوں کے سامنے ہو جائے"۔
- **حضرت امام جنید بغدادی** رحمۃ اللہ علیہ: "یقین یہ ہے کہ بندہ اللہ پر ایسے بھروسہ کرے گویا اس کے سوا کوئی موجود ہی نہیں".
- **حضرت بشر حافی** رحمۃ اللہ علیہ: "یقین بندۂ مؤمن کا ساتھی ہے، جب یقین کمزور ہوتا ہے تو دل خوف زدہ رہتا ہے".
- **حضرت سفیان ثوری** رحمۃ اللہ علیہ: "اگر لوگوں کے دل میں آخرت کے بارے میں یقین ہوتا تو وہ اس دنیا میں کبھی آباد نہ ہوتے".
- **حضرت ذوالنون مصری** رحمۃ اللہ علیہ: "یقین دل کے اندر وہ روشنی ہے جس سے دنیا اندھیری لگنے لگتی ہے اور آخرت روشن ہو جاتی ہے".

- **حضرت شبلی** رحمۃ اللہ علیہ: "یقین تب کامل ہوتا ہے جب بندہ ہر حال کو اللہ کی طرف سے دیکھے — نہ کسی سے شکوہ کرے نہ کسی سے امید".
- **حضرت ابن عطاء اللہ اسکندری** رحمۃ اللہ علیہ **(حکمت)**: "جب تمہارا یقین مضبوط ہو جائے تو اسباب کمزور پڑ جاتے ہیں اور مسبّب (اللہ) غالب آجاتا ہے".

کیفیت:

یہ ایمان کا ثمر ہے۔ دل اب اللہ کے وعدوں کو ایسے دیکھتا ہے گویا سامنے ہوں۔ ایمان علم ہے، یقین بصیرت ہے۔

مثال: جیسے کوئی بندہ اس یقین سے عمل کرے کہ اللہ دیکھ رہا ہے، خواہ وہ اکیلا ہو یا لوگوں میں۔

تیسرا درجہ: احسان

تعریف: جیسا کہ حدیثِ جبریل علیہ السلام میں نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

«الإحسان أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك »(صحیح بخاری، حدیث نمبر:4772، صحیح مسلم/کتاب الإیمان/حدیث:97)

"احسان یہ ہے کہ تو اللہ کی عبادت اس طرح کرے گویا تو اسے دیکھ رہا ہے، اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو کم از کم یہ یقین رکھ کہ وہ تجھے دیکھ رہا ہے۔"

کیفیت:

یہ روحانیت کا اعلیٰ ترین مقام ہے جہاں بندہ علم و یقین کے بعد **مشاہدۂ قلب تک** پہنچ جاتا ہے۔ یعنی دل میں اللہ کی حضوری محسوس ہونے لگتی ہے۔

ایمان کا مطلب ہے دل سے تصدیق کرنا اور اس پر یقین رکھنا ہے۔ لغت کے اعتبار سے اس کا مطلب امن، بھروسہ اور تصدیق ہے، جب کہ اصطلاح میں یہ اللہ کی وحدانیت، انبیاء کی نبوت، اور دیگر ضروریات دین جیسے تمام بنیادی عقائد کی دل سے تصدیق کرنا ہے۔ ایمان میں اقرار (زبان سے کہنا) اور عمل دونوں شامل ہیں۔

سورۃ الیوسف میں اکثر مرتبہ حضرت یوسف علیہ السلام کے لئے محسن یعنی احسان کرنے والے کا لفظ ذکر ہوا ہے۔ جیسے ان کے بھائیوں نے ان کے لئے کہا۔

﴿قَالُوْا یٰٓاَیُّهَا الْعَزِیْزُ اِنَّ لَهٗۤ اَبًا شَیْخًا كَبِیْرًا فَخُذْ اَحَدَنَا مَكَانَهٗ ۚ اِنَّا نَرٰىكَ مِنَ الْمُحْسِنِیْنَ﴾(سورة اليوسف : 78)

انہوں نے کہا اے عزیز! بے شک اس کا باپ بوڑھا بڑی عمر کا ہے سو اس کی جگہ ہم میں سے ایک کو رکھ لے، ہم تم کو احسان کرنے والا دیکھتے ہیں۔

اسی طرح حضرت یوسف علیہ السلام کے پاس جیل میں آنے والے دونوں قیدی ان سے اپنے خواب کی تعبیر معلوم کرنے کے لئے انھیں اس طرح عرض کرتے ہیں۔

﴿وَدَخَلَ مَعَهُ السِّجْنَ فَتَیٰنِ ؕ قَالَ اَحَدُهُمَاۤ اِنِّیْۤ اَرٰىنِیْۤ اَعْصِرُ خَمْرًا ۚ وَقَالَ الْاٰخَرُ اِنِّیْۤ اَرٰىنِیْۤ اَحْمِلُ فَوْقَ رَاْسِیْ خُبْزًا تَاْكُلُ الطَّیْرُ مِنْهُ ؕ نَبِّئْنَا بِتَاْوِیْلِهٖ ۚ اِنَّا نَرٰىكَ مِنَ الْمُحْسِنِیْنَ﴾(سورۃ الیوسف:36)

" اور اس کے ساتھ دو جوان قید خانہ میں داخل ہوئے، ان میں سے ایک نے کہا میں دیکھتا ہوں کہ شراب نچوڑ تا ہوں، اور دوسرے نے کہا میں دیکھتا ہوں کہ اپنے سر پر روٹی اٹھا رہا ہوں کہ اس میں سے جانور کھاتے ہیں، ہمیں اس کی تعبیر بتلا، ہم تجھے نیکو کار سمجھتے ہیں "۔(سورۃ الیوسف:36)

ان آیات مبارکہ میں مذکور لفظ محسنین اس بات کو ثابت کرتا ہے کہ انبیاء کرام کا ایمان احسان کے درجہ پر ہوتا تھا۔یعنی وہ ہر وقت اس کیفیت میں ہوتے تھے گویا کو اللہ تعالیٰ کو دیکھ رہے ہیں۔یہی وجہ ہے کہ عزیز مصر کی بیوی نے جب انھیں اکسانے کی کوشش کی تو انھوں نے فرمایا۔

﴿قَالَ مَعَاذَ اللّٰهِ اِنَّهٗ رَبِّیْٓ اَحْسَنَ مَثْوَایَ ؕ اِنَّهٗ لَا یُفْلِحُ الظّٰلِمُوْنَ﴾(سورۃ الیوسف:23)

اس نے کہا اللہ کی پناہ، وہ تو میرا آقا ہے جس نے مجھے عزت سے رکھا ہے، بے شک ظالم نجات نہیں پاتے۔

اور اس کی وجہ اللہ تعالیٰ یوں بیان فرماتے ہیں۔

﴿وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهٖ ۖ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَآ اَنْ رَّاٰ بُرْهَانَ رَبِّهٖ ۚ كَذٰلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوْٓءَ وَالْفَحْشَآءَ ۚ اِنَّهٗ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِيْنَ﴾ (سورۃ الیوسف:24)

" اور البتہ اس عورت نے تو اس پر ارادہ کر لیا تھا، اور اگر وہ اپنے رب کی دلیل نہ دیکھ لیتا تو اس کا اردہ کر لیتا، اسی طرح ہوا تاکہ ہم اس سے برائی اور بے حیائی کو ٹال دیں، بے شک وہ ہمارے چنے ہوئے بندوں میں سے تھا"۔(سورۃ الیوسف:24)

یقین اور ایمان:

ایمان اور یقین میں فرق یہ ہے کہ ایمان میں شواہد کے بغیر (غیبی طور پر)یقین کیا جاتا ہے، جبکہ یقین کی بنیاد شواہد، ثبوت یا مشاہدے پر ہوتی ہے۔

"ایمان" اور "یقین" میں فرق

ایمان اور یقین دونوں ایک دوسرے سے گہرے تعلق رکھتے ہیں، لیکن ان میں **باریک مگر اہم فرق** ہے۔ آیئے آسان الفاظ میں سمجھتے ہیں

پہلو	ایمان	یقین
لغوی معنی	تصدیق کرنا، مان لینا	پختہ علم حاصل کرنا، شک سے پاک ہونا
ابتداء / نتیجہ	ایمان ابتدا ہے	یقین ایمان کا کمال و نتیجہ ہے
دل کی کیفیت	دل مان لیتا ہے مگر کبھی شک یا کمزوری آ سکتی ہے	دل بالکل مطمئن ہو جاتا ہے، شک کی گنجائش نہیں رہتی
درجہ	ایمان عام مومن کا درجہ ہے	یقین خاص بندوں کا درجہ ہے (انبیاء، اولیاء، صالحین)
مثال	کوئی شخص مانتا ہے کہ قیامت آئے گی—یہ ایمان ہے	کوئی شخص ایسے یقین سے جیتا ہے کہ گویا قیامت اس کی آنکھوں کے سامنے ہے—یہ یقین ہے
نتیجہ	ایمان سے عمل شروع ہوتا ہے	یقین سے عمل میں استقامت آتی ہے

قرآن سے مثال :

حضرت ابراہیم خلیل اللہ علیہ السلام نے ایک مرتبہ خداوند قدوس کے دربار میں یہ عرض کیا کہ۔۔یا اللہ تو مجھے دکھادے کہ تو مردوں کو کس طرح زندہ فرمائے گا؟ تو اللہ تعالیٰ نے فرمایا کہ۔۔۔اے ابراہیم! کیا اس پر تمہارا ایمان نہیں ہے۔۔تو آپ نے عرض کیا کہ کیوں نہیں؟

میں اس پر ایمان تو رکھتا ہوں لیکن میری تمنا یہ ہے کہ اس منظر کو اپنی آنکھوں سے دیکھ لوں تاکہ میرے دل کو قرار آجائے۔ تو اللہ تعالیٰ نے فرمایا کہ۔"تم چار پرندوں کو پالو اور ان کو خوب کھلا پلا کر اچھی طرح ہلا لو پھر تم انہیں ذبح کر کے اور ان کا قیمہ بنا کر اپنے گردونواح کے چند پہاڑوں پر تھوڑا تھوڑا گوشت رکھ دو۔ پھر ان پرندوں کو پکارو تو وہ پرندے زندہ ہو کر دوڑتے ہوئے تمہارے پاس آجائیں گے اور تم مردوں کے زندہ ہونے کا منظر اپنی آنکھوں سے دیکھ لوگے"۔

چنانچہ حضرت ابراہیم علیہ السلام نے ایک مرغ، ایک کبوتر، ایک گدھ، ایک مور۔ ان چار پرندوں کو پالا۔ اور ایک مدت تک ان چاروں پرندوں کو کھلا پلا کر خوب ہلا لیا۔ پھر ان چاروں پرندوں کو ذبح کر کے ان کے سروں کو اپنے پاس رکھ لیا اور ان چاروں کا قیمہ بنا کر تھوڑا تھوڑا گوشت اطراف و جوانب کے پہاڑوں پر رکھ دیا اور دور سے کھڑے ہو کر ان پرندوں کا نام لے کر پکارا کہ۔۔(یَاَیُّهَا الدِّیْکُ) اے مرغ (یَاَیَّتُهَا الْحَمَامَۃُ) اے کبوتر، (یَاَیُّهَا النَّسْرُ) اے گدھ (یَاَیُّهَا الطَّاؤُسُ) اے مور۔

آپ علیہ السلام کی پکار پر ایک دم پہاڑوں سے گوشت کا قیمہ اڑنا شروع ہو گیا اور ہر پرند کا گوشت، پوست، ہڈی، پر، الگ ہو کر چار پرند تیار ہو گئے اور وہ چاروں پرند بلا سروں کے دوڑتے ہوئے حضرت ابراہیم علیہ السلام کے پاس آ گئے اور اپنے سروں سے جڑ کر دانہ چگنے لگے اور اپنی اپنی بولیاں بولنے لگے اور حضرت ابراہیم علیہ السلام نے اپنی آنکھوں سے مردوں کے زندہ ہونے کا منظر دیکھ لیا اور ان کے دل کو اطمینان و قرار مل گیا۔

اس واقعہ کا ذکر اللہ جل جلالہ نے قرآنِ مجید کی سورہ بقرہ میں ان لفظوں کے ساتھ بیان فرمایا ہے کہ:۔

﴿ وَاِذْ قَالَ اِبْرٰهِیْمُ رَبِّ اَرِنِیْ كَیْفَ تُحْیِ الْمَوْتٰى ؕ قَالَ اَوَلَمْ تُؤْمِنْ ؕ قَالَ بَلٰى وَلٰكِنْ لِّیَطْمَىٕنَّ قَلْبِیْ ؕ قَالَ فَخُذْ اَرْبَعَةً مِّنَ الطَّیْرِ فَصُرْهُنَّ اِلَیْكَ ثُمَّ اجْعَلْ عَلٰى كُلِّ جَبَلٍ مِّنْهُنَّ جُزْءًا ثُمَّ ادْعُهُنَّ یَاْتِیْنَكَ سَعْیًا ؕ وَاعْلَمْ اَنَّ اللّٰهَ عَزِیْزٌ حَكِیْمٌ۠ ﴾ (سورة البقرة : 260)

ترجمہ: اور یاد کر جب ابراہیم نے کہا اے میرے پروردگار! مجھ کو دکھا کہ تو مردے کو کس طرح زندہ کرے گا، فرمایا کہ کیا تم یقین نہیں لاتے؟ کہا کیوں نہیں لیکن اس واسطے چاہتا ہوں کہ میرے دل کو تسکین ہو جائے، فرمایا تو چار جانور اڑنے والے پکڑ پھر انہیں اپنے ساتھ مانوس کر لے پھر (انہیں ذبح کرنے کے بعد) ہر پہاڑ پر ان کے بدن کا ایک ایک ٹکڑا رکھ دے پھر ان کو بلا تیرے پاس جلدی سے آئیں گے، اور جان لے کہ بے شک اللہ زبردست حکمت والا ہے۔۔(البقرۃ260)

حضرت ابراہیم علیہ السلام کو مردوں کے زندہ ہونے کا منظر نظر آیا اور ان کے دل میں نور اطمینان کی تجلی ہوئی۔ جس کی بدولت انہیں نفسِ مطمئنہ کی دولت مل گئی۔

یہاں فرق واضح ہوا:

ابراہیم علیہ السلام ایمان والے تھے، لیکن وہ ایمان کو **یقین** کے درجے تک بڑھانا چاہتے تھے۔ ایمان، **یقین** کا پہلا زینہ ہے۔ جب ایمان دل میں راسخ ہو جائے، علم و تجربہ سے مضبوط ہو جائے، تو وہ **یقین** بن جاتا ہے۔

تینوں درجات کا خلاصہ

درجہ	کیفیت	مثال
ایمان	دل مانتا ہے	علم کے ذریعے — "اللہ موجود ہے"
یقین	دل مطمئن ہوتا ہے	ایمان میں شک باقی نہیں رہتا
احسان	دل مشاہدہ کرتا ہے	گویا اللہ کو دیکھ رہا ہو

روحانی ترتیب:

ایمان ← یقین ← احسان ← معرفتِ الٰہی

ان تینوں درجات کو حاصل کرنے کا عملاً تربیتی راستہ (تزکیہ و مراقبہ کی روش) یعنی "ایمان سے احسان تک پہنچنے کے عملی مراحل"۔

آیئے اب دیکھتے ہیں کہ ایک بندہ ایمان سے **یقین** اور پھر **احسان تک عملاً** کیسے پہنچتا ہے یعنی روحانی ترقی کا عملی راستہ۔

ہم اسے چار مرحلوں میں بیان کرتے ہیں:

1. تزکیۂ نفس
2. ذکر و مراقبہ
3. صحبتِ صالحین
4. مجاہدہ و استقامت

1۔ تزکیۂ نفس (دل کی صفائی)

یہ سب سے پہلا مرحلہ ہے۔ تزکیہ نفس کا مطلب ہے نفس کو برائیوں اور گناہوں سے پاک کرنا تاکہ روحانی پاکیزگی حاصل ہو اور اللہ سے قربت نصیب ہو سکے۔ یہ نفس کو برائی کی خواہشات سے پاک کرنے اور اسے روحانی نشوونما کے لیے بہتر بنانے کا ایک عمل ہے۔ تزکیہ نفس کے طریقوں میں اپنی ذات کی اصلاح اور اللہ کی ذات سے محبت و عبادت شامل ہیں۔

قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿قَدْ اَفْلَحَ مَنْ تَزَكّٰى﴾ (سورۃ الاعلیٰ:14)

بے شک وہ کامیاب ہوا جو پاک ہو گیا۔

اور

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا﴾ (سورۃ الشمس:9)

"بیشک کامیاب ہوا وہ جس نے اپنے نفس کو پاک کر لیا۔" (الشمس:9)

تزکیہ نفس کا مطلب

- **پاکیزگی کا عمل :**

اپنے نفس میں موجود شر اور گناہوں کی آلودگیوں کو دور کر کے اسے پاک کرنے کا عمل ہے۔

- **روحانی نشوونما :**

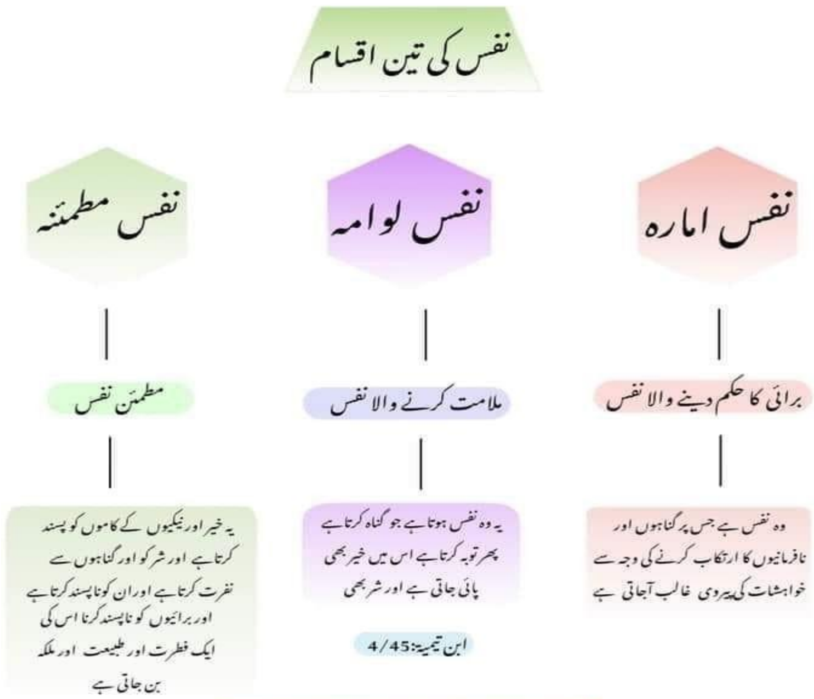
یہ روحانی نشوونما میں رکاوٹ بننے والی بدی کی خواہشات پر غلبہ پانے اور انہیں ختم کرنے کا نام ہے۔

- **اللہ سے قربت :**

یہ ایمان کی مضبوطی، اللہ کے قرب اور روحانیت کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔

نفس کی اقسام

- **نفس امارہ** : وہ نفس جو برائی کا حکم دیتا ہے۔
- **نفس لوامہ**: وہ نفس جو گناہ کرنے پر ملامت کرتا ہے۔
- **نفس مطمئنہ**: وہ نفس جو سکون و اطمینان کی حالت میں ہوتا ہے۔





تزکیہ نفس کے طریقے اور نتائج

تزکیہ نفس کے طریقے

نیت کا اخلاص: تزکیہ نفس کے سفر کا آغاز اللہ کی رضا کے لیے خالص نیت سے ہوتا ہے۔

جیسا کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: إنما الأعمال بالنيات ، وإنما لكل امرئ ما نوى

"اعمال کا دارومدار نیتوں پر ہے، اور ہر شخص کو وہی ملے گا جس کی اس نے نیت کی"

یعنی سب سے پہلے تو اپنے نیتوں کو درست کر لیا جائے۔ اگر نیت اللہ سبحان و تعالیٰ تک پہنچنے کی ہو گی تو ان شاء اللہ تعالیٰ اللہ تک پہنچ کر رہے گا۔ اور اگر نیت محض دکھاوا ہو تو اللہ تعالیٰ اسے دنیا میں تو شہرت عطا فرما دیں گے۔ لیکن اپنا قرب عطا نہیں فرمائیں گے۔

قرآن وسنت پر عمل: اللہ کے احکامات اور نبی اکرم صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّم کے طریقوں کی پیروی کرنا روح کو طاقت دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ تک پہنچنے کا ایک ہی راستہ ہے اور وہ اس کے احکامات پر عمل کرنے میں ہے۔ اسی وجہ سے اگر آپ دیکھیں تو تمام اللہ تعالیٰ کے پسندیدہ بندے اس کے دین پر تھے۔ یہ کیسے ممکن ہے کہ اللہ تعالیٰ کی بات مانے بغیر کوئی اس کے مقربین میں شامل ہو جائے۔ اور سنت قرآن مجید کی عملی تفسیر ہے۔ اگر کوئی شخص ان میں سے کسی ایک کو بھی نہیں اپنائے گا۔ تو سیدھے راستے پر کیسے ہو گا۔

عبادت کی پابندی: نماز، ذکر، تلاوتِ قرآن اور صدقہ جیسی عبادات سے روحانی عادات کو مضبوط کریں۔ اس لئے کہ یہ اللہ تعالیٰ کا قرب حاصل کرنے کی لئے ضروری ہے۔ جتنا کوئی شخص اللہ کو یاد کرے گا اللہ تعالیٰ بھی اس کو اتنا ہی یاد رکھیں گے۔ اس مقصد کے لئے فرض نمازوں کے ساتھ ساتھ نفل نمازوں کا اہتمام کرنا چاہیے۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے محبوب صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّم کو بھی اس کا حکم دیا۔

﴿يَآ اَيُّهَا الْمُزَّمِّلُ ۝١ قُمِ الَّيْلَ اِلَّا قَلِيْلًا ۝٢ نِّصْفَهٗٓ اَوِ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيْلًا ۝٣ اَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْاٰنَ تَرْتِيْلًا ۝٤﴾ (سورۃ المزمل:1-4)

اے چادر اوڑھنے والے۔ رات کو قیام کر مگر تھوڑا سا حصہ۔ آدھی رات یا اس میں سے تھوڑا سا حصہ کم کر دے۔ یا اس پر زیادہ کر دو اور قرآن کو ٹھہر ٹھہر کر پڑھا کرو۔

﴿وَمِنَ الَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهٖ نَافِلَةً لَّكَ ۖ عَسٰٓى اَنْ يَّبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُوْدًا﴾ (سورۃ الاسراء : 79)

اور کسی وقت رات میں تہجد پڑھا کرو جو تیرے لیے زائد چیز ہے، قریب ہے کہ تیرا رب تجھے مقام محمود میں پہنچا دے۔

مذکورہ آیات مبارکہ سے ثابت ہوتا ہے کہ اگر اللہ تعالیٰ کا قرب چاہیے تو قیام اللیل کا بھی اہتمام کرنا ہو گا۔ اور قرآن مجید کی تلاوت بھی ضروری ہے۔ یہ سیڑھیاں ہیں بلندی کی طرف اس سفر کی۔ کسی اللہ والے کا قول ہے کہ نماز مومن کی معراج ہے۔ یعنی بندہ حالت نماز میں اپنے رب کے قریب ہوتا ہے۔ حضرت علی رضی اللہ عنہ نے فرمایا:

"جب میرا دل چاہتا ہے کہ میں اللہ سبحان و تعالیٰ سے بات کروں تو میں نماز قائم کرتا ہوں اور جب میرا دل چاہتا ہے کہ اللہ سبحان و تعالیٰ مجھ سے بات کریں تو میں قرآن پاک کی تلاوت کرتا ہوں"۔

ذکر و استغفار: اللہ کا کثرت سے ذکر اور استغفار کرنا دل کو صاف کرتا ہے۔

﴿ اَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ۗ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ ﴾ (سورۃ الرعد:28)

وہ لوگ جو ایمان لائے اور ان کے دلوں کو اللہ کی یاد سے تسکین ہوتی ہے، خبردار! اللہ کی یاد ہی سے دل تسکین پاتے ہیں۔

﴿فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ ۚ اِنَّهٗ كَانَ تَوَّابًا﴾ (سورہ النصر 3)

تو اپنے رب کی حمد کے ساتھ تسبیح کیجیے اور اس سے مغفرت مانگیے، بے شک وہ بڑا توبہ قبول کرنے والا ہے۔

یعنی استغفار کی کثرت نہ صرف انسان کو گناہوں سے بچاتی ہے بلکہ دلوں کے میل کو ختم بھی کرتی ہے۔ اور نیک لوگوں کے درجات کو بلند کر کے انھیں اللہ تعالیٰ کے قریب کرتی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا۔

حَدَّثَنَا أَبُو اليَمَانِ، أَخْبَرَنَا شُعَيْبٌ، عَنِ الزُّهْرِيِّ، قَالَ: أَخْبَرَنِي أَبُو سَلَمَةَ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، قَالَ: قَالَ أَبُو هُرَيْرَةَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «وَاللَّهِ إِنِّي لَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ فِي اليَوْمِ أَكْثَرَ مِنْ سَبْعِينَ مَرَّةً»

صحيح البخاري :كِتَابُ الدَّعَوَاتِ (بَابُ اسْتِغْفَارِ النَّبِيِّ ﷺ فِي اليَوْمِ وَاللَّيْلَةِ:6307)

"حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے انہوں نے کہا کہ میں نے رسول اللہ ﷺ سے سنا، آپ نے فرمایا:" اللہ کی قسم! میں ایک دن میں اللہ کے حضور ستر مرتبہ سے زیادہ استغفار اور توبہ کرتا ہوں"۔

اور انبیاء کرام تو معصوم ہوتے ہیں۔ اور نبی ﷺ تو امام الانبیاء ہیں اور ان کی یہ توبہ امت کی تعلیم کے لئے ہے۔ اور کثرت سے استغفار کرنا اللہ کے قرب کا حاصل کرنا آسان کرتا ہے۔



خود احتسابی: باقاعدگی سے اپنے اعمال کا جائزہ لیں اور توبہ کریں۔

قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾(سورة الحشر : 18)

"اے ایمان والو! اللہ سے ڈرو اور ہر شخص کو چاہیے وہ دیکھ لے کہ وہ کل کے لیے کیا آگے بھیج رہا ہے اللہ سے ڈرو اللہ اس سے مکمل باخبر ہے جو کچھ تم کرتے ہو" (الحشر 18)۔

تفسیر ابن کثیر (رحمۃ اللہ علیہ) میں اس آیت مبارکہ کی تفسیر یوں ہے کہ (ہر شخص کو چاہیے کہ وہ دیکھ لے کہ کل کے لیے کیا آگے بھیج رہا ہے) یعنی "حساب کتاب کے لیے جانے سے قبل ہی اپنا محاسبہ کرو اور سوچ لو کہ تم نے آخرت کے دن اور اپنے رب کے سامنے پیش ہونے کے دن کے لیے کون کونسے نیک اعمال کا ذخیرہ کر رکھا ہے۔ یاد رکھو کہ وہ تمہارے تمام اعمال اور احوال سے باخبر ہے اور اس سے کوئی چیز پوشیدہ نہیں"۔

رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے:

عقلمند وہ ہے جو اپنے آپ کو پہچان لے اور موت کے بعد کے لیے تیاری کرے۔ وہ شخص عاجز (عقل سے محروم) ہے جو چلے تو نفسانی خواہشات کے پیچھے لیکن امیدیں اللہ سے لگائے۔

عموماً دیکھا گیا ہے کہ ہمیشہ وہی پودا مضبوط اور پھلدار درخت بنتا ہے مالی یا کسان جس کی بہترین نگہداشت کرتا ہے، اُسے مضرُ جڑی بوٹیوں سے اور موسمی حالات کی تباہ کاریوں سے بچاتا ہے۔ اسی طرح ایک انسان بھی معاشرے میں اُسی وقت اشرف المخلوقات کے درجہ پر فائز ہو گا جب وہ اپنے باطن میں نفس، شیطان اور دنیا کی پیدا کردہ مضر و تباہ کن نفسانی بیماریوں یعنی حسد، لالچ، کینہ، بغض اور جھوٹ وغیرہ سے پاک ہو جائے گا۔

دوسروں کی عیب جوئی تو ہر کوئی کر سکتا ہے۔ لیکن سب سے مشکل کام اپنے عیب نکالنا اوران سے چھٹکارا پانا ہے۔ اصلاحِ شخصیت کے لیے ضروری ہے کہ انسان اپنا احتساب خود کرے، اپنے باطن کو مقربِ الٰہی بنانے کے لیے ہر لمحہ اور ہر سانس تگ و دو کرے۔ خود احتسابی سے ہی انسانی فطرت مثبت ہوتی ہے، سوچ تفرقاتی نظریہ سے آزاد ہوتی ہے، علم و عمل کے تضادات ختم ہوتے ہیں اور سب سے بڑھ کر معرفت و قربِ الٰہی کی راہیں کھلتی ہیں۔ آج مسلمان کی پست حالی، رسوائی اور زوال پذیری کی اصل وجہ خود سے ناآشنائی ہی ہے۔ انسان اپنی اصلاح اور تربیت پر توجہ دینے کی بجائے اپنی تمام تر صلاحیتیں دوسروں پر نکتہ چینی اور عیب جوئی جیسے نفسانی و شیطانی کاموں میں صرف کر رہا ہے۔

اس کا سب سے بہترین طریقہ یہ ہے کہ رات کو سونے سے پہلے اپنے دن بھر کے کاموں کا جائزہ لے اور پھر ان پر استغفار کرے۔ اور اگلے دن کو آج سے بہتر بنانے کا ارادہ کرے۔

اچھی صحبت: نیک لوگوں کے ساتھ وقت گزاریں، جو آپ کو آخرت کی یاد دلائیں اور نیکی کی ترغیب دیں۔ یقینا نیک لوگوں کی صحبت میں فائدہ یقینی ہے اور بُرے لوگوں کی رفاقت نقصان سے خالی نہیں۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

﴿يَآ اَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اتَّقُوا اللّٰهَ وَكُوْنُوْا مَعَ الصّٰدِقِيْنَ﴾ (سورۃ التوبہ:119)

اے ایمان والو! اللہ سے ڈرتے رہو اور سچوں کے ساتھ رہو۔

﴿وَ يَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلٰى يَدَيْهِ يَقُوْلُ يٰلَيْتَنِى اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُوْلِ سَبِيْلًا (٢٧) يٰوَيْلَتٰى لَيْتَنِىْ لَمْ اَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيْلًا (٢٨)﴾

اور جس دن ظالم انسان (حسرت سے) اپنے ہاتھوں کو کاٹ کھائے گا، اور کہے گا: کاش میں نے پیغمبر کی ہمراہی اختیار کرلی ہوتی۔ ہائے میری بربادی! کاش میں نے فلاں شخص کو دوست نہ بنایا ہوتا۔ (سورہ الفرقان آیت نمبر 28-27)

نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ نیک ہم نشین کی مثال ایسی ہے کہ جیسے ایک شخص مشک لیے ہوئے ہو (اور بُرے ساتھی کی مثال ایسی ہے جیسے) ایک شخص بھٹی دھونک رہا ہو، وہ عطر فروش یا تو تم کو کچھ عطر دے دے گا اور اگر کچھ نہ بھی دے تو تمہیں اس سے خوش بو پہنچ جائے گی اور بھٹی دھونکنے والا (آگ جلانے والا) یا تو تمہارے کپڑوں کو جلا دے گا اور اگر اس سے بچ بھی گئے تو اس کی گندی بو کم از کم تمہیں ضرور پہنچے گی۔ (بخاری و مسلم)

حکیم الامت حضرت تھانوی رحمۃ اللہ علیہ فوائد الصحبت میں ارشاد فرماتے ہیں: کسی کے پاس رہنا عجیب چیز ہے، کیسا ہی کم ہمت آدمی ہو، لیکن جس فن کے آدمی کے پاس بیٹھے گا، اسے اس فن کی باتوں سے رغبت، مناسبت اور ہمت و عادت پیدا ہو جاتی ہے، اگر آدمی عقل مندوں میں رہے تو عقل مندی آجاتی ہے، بے وقوفوں میں رہے تو انسان بے وقوف ہو جاتا ہے، عورتوں میں رہے تو زنانہ پن آجاتا ہے، سپاہیوں میں رہے تو مردانگی اور جرات پیدا ہو جاتی ہے، اپاہجوں میں رہے تو کاہل پن آجاتا ہے، غرض صحبت کا اثر ضرور ہوتا ہے۔

مجاہدہ: خواہشات نفسانی اور گناہوں سے بچنے کے لیے کوششیں کریں۔ مجاہدات 'مجاہدہ' کی جمع ہے اور مجاہدہ 'جہد' سے نکلا ہے جس کے لغوی معنی سخت محنت و مشقت، طاقت و استقامت، کوشش اور جدوجہد کے ہیں۔ ہر وہ عمل جس کا مقصد تزکیۂ نفس کرتے ہوئے رضائے الٰہی اور لقائے الٰہی کا حصول ہو ''مجاہدہ'' کہلاتا ہے۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

﴿وَالَّذِيْنَ جَاهَدُوْا فِيْنَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۭ وَاِنَّ اللّٰهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِيْنَ﴾ (سورۃالعنکبوت:69)

اور جنھوں نے ہمارے لیے کوشش کی ہم انہیں ضرور اپنی راہیں سمجھادیں گے، اور بے شک اللہ نیکوکاروں کے ساتھ ہے۔

﴿اَحَسِبَ النَّاسُ اَنْ يُّتْرَكُوْٓا اَنْ يَّقُوْلُوْٓا اٰمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُوْنَ ② وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللّٰهُ الَّذِيْنَ صَدَقُوْا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكٰذِبِيْنَ ③﴾ (سورۃالعنکبوت:2-3)

"کیا لوگ خیال کرتے ہیں یہ کہنے سے کہ ہم ایمان لائے ہیں چھوڑ دیے جائیں گے اور ان کی آزمائش نہیں کی جائے گی۔اور جو لوگ ان سے پہلے گزر چکے ہیں ہم نے انہیں بھی آزمایا تھا، سو اللہ انہیں ضرور معلوم کرے گا جو سچے ہیں اور ان کو بھی جو جھوٹے ہیں"

انسان کے اس دنیا میں آنے کا مقصد اللہ جلّ شانہ کی بارگاہ میں کئے گئے وعدۂ اَلست کی تکمیل ہی ہے اور اسی وعدہ کی پرکھ کے لیے اللہ جَلَّ جَلَالُہٗ نے حضرتِ انسان کو دنیا کی آزمائش گاہ میں بھیج دیا۔ اگر اب بھی کوئی شخص یہ خیال کرے کہ وہ بغیر کسی محنت ومشقت (مجاہدہ) کے قربِ الٰہی پالے گا تو یہ محض اس کی خام خیالی ہوگی۔ راہِ فقر و تصوف میں مجاہدہ کو نہایت اہمیت حاصل ہے، ہر طالبِ حق کو اپنے روحانی سفر میں سخت محنت ومشقت اور مختلف مجاہدات سے گزرنا پڑتا ہے۔ حتیٰ کہ انبیا کرام نے بھی سخت جانی ومالی مجاہدات کیے، راہِ حق میں اپنا گھر بار چھوڑا، سفر کی تکالیف برداشت کیں، اپنا تمام مال قربان کیا اور راہِ حق کے لیے میدانِ جنگ میں جہاد کیے۔

علمِ دین حاصل کرنا: دین کا علم حاصل کرنا روح کو پاک کرنے کے لیے صحیح انتخاب کرنے میں مدد دیتا ہے۔ جب تک کسی چیز کے استعمال کا طریقہ ہی معلوم نہ ہو تو اس چیز کو استعمال کرنا نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ اور اس کے لئے بہترین طریقہ User manual ہے جو کہ Manufacturer کی طرف سے دیا گیا ہوتا ہے۔ اگر آپ اس کی ہدایت کے برخلاف اپنی مرضی سے اس چیز کو چلانے کی کوشش کریں گے۔ تو یقیناً نقصان اٹھائیں گے۔ اسی طرح ہمارے بنانے والے نے بھی ایک User Manual قرآن کریم ہمیں دیا اگر اس کے مطابق چلیں گے تو فائدہ میں رہیں گے ورنہ یقیناً نقصان اٹھائیں گے۔ اور اس ہدایت نامہ کو سمجھنے کے لئے ضروری ہے کہ اس کا علم حاصل کیا جائے۔

پہلی وحی کے الفاظ ﴿اِقْرَاْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِيْ خَلَقَ﴾ (سورۃ العلق:1)

بھی انسان کو پڑھنے کی طرف دعوت دیتے نظر آتے ہیں۔ اسی طرح اس سے آگے اللہ تعالیٰ مزید فرماتے ہیں۔

﴿اِقْرَاْ وَرَبُّكَ الْاَكْرَمُ ③ الَّذِيْ عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ④ عَلَّمَ الْاِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ⑤﴾ (سورۃ العلق:3-5)

"پڑھیے اور آپ کا رب سب سے بڑھ کر کرم والا ہے۔ جس نے قلم سے سکھایا۔ انسان کو سکھایا جو وہ نہ جانتا تھا"۔(سورۃ العلق:3-5)

اسی طرح نبی کریم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے ﴿ طلبُ العلمِ فريضةٌ علَى كلِّ مسلمٍ ﴾

(سنن ابن ماجہ، أبواب السنة، باب فضل العلماء والحث على طلب العلم، 1/151، رقم:224، ط:دار الرسالة العالمية)

"(حضرت) انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: علم حاصل کرنا ہر مسلمان پر فرض ہے"۔

اور یہ علم دنیاوی علوم نہیں جو کہ انسان کو اللہ سے دور کرتے ہیں بلکہ یہ علم دین ہے۔ جو کہ اللہ تعالیٰ کی جانب لے کر جاتا ہے۔

دعا:

ایک حدیث مبارکہ ہے۔

عن انس بن مالك، عن النبي ﷺ، قال: " الدعاء مخ العبادة"

انس بن مالک رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: "دعا عبادت کا مغز (حاصل و نچوڑ) ہے۔"

دل کمزور ہو تو دعا کریں: "اَللّٰھُمَّ زِدْنِي إِيمَانًا وَيَقِينًا وَتَسْلِيمًا"۔

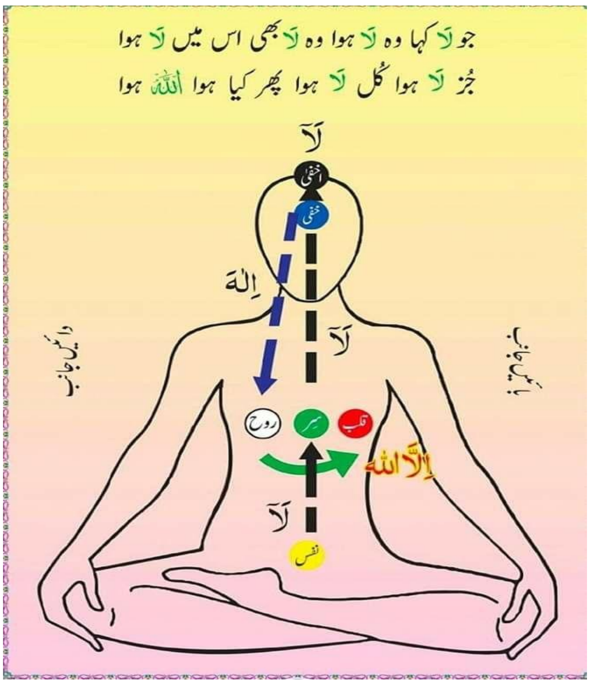
تزکیہ نفس کے لیے اللہ سے دعا کرنا بھی اہم ہے، جیسے کہ "اے اللہ! میرے نفس کو تقویٰ عطا فرما اور اسے پاکیزہ کر"۔

تزکیہ نفس کے فوائد

اللہ سے قربت: تزکیہ نفس انسان کو اللہ کے قریب کرتا ہے۔ **باطنی سکون:** اس سے بے چینی، بے اطمینانی اور بے چینی سے نجات ملتی ہے۔ **مضبوط ایمان:** ایمان میں اضافہ ہوتا ہے اور یہ مضبوط ہوتا ہے۔ **بہتر اخلاقیات:** انسان کے اخلاق بہتر ہوتے ہیں۔ **جنت کا وعدہ:** قرآن میں وعدہ کیا گیا ہے کہ تزکیہ کرنے والا فلاح پائے گا۔

2- ذکر و مراقبہ (دل کو اللہ سے جوڑنا)

"مراقبہ" کا معنیٰ ہے نگرانی کرنا، انتظار کرنا، یعنی مراقبہ کرنے والا اپنے اعمال اور نفس کے محاسبے کی نیت سے تنہائی میں بیٹھ کر اللہ تعالیٰ کی طرف دھیان جمانے کی کوشش کرے اور اس کا مقصد یہ ہے کہ انسان کو یہ بات ہر آن اور ہر گھڑی مستحضر رہے کہ اللہ تعالیٰ میرے ظاہر و باطن سے مکمل طور پر باخبر ہیں، نیز وہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے رحمت اور فیوضات برسنے کا منتظر ہوتا ہے۔



مراقبہ کیا ہے؟ مراقبہ ایک روحانی اور ذہنی حالت ہے جو انسان کو خود کی باطنی حالت کا جائزہ لینے، اپنے خیالات میں سکون پیدا کرنے، اور اللہ کی قربت حاصل کرنے میں مدد دیتی ہے۔ یہ اسلامی تصوف میں ایک اہم مقام رکھتا ہے۔

مراقبہ کی اہمیت روحانی ترقی: مراقبہ انسان کی روحانی ترقی میں مددگار ثابت ہوتا ہے، یہ بندے کو اللہ کی طرف متوجہ کرتا ہے۔

ذہنی سکون: یہ ذہنی پریشانیوں کو کم کرنے اور ذہن کو سکون دینے میں مدد دیتا ہے۔

نفس کی اصلاح: مراقبہ کے ذریعے انسان اپنے نفس کی اصلاح کر سکتا ہے اور برے خیالات سے بچ سکتا ہے۔

مراقبہ کے فوائد

تناؤ میں کمی: یہ ایک مؤثر طریقہ ہے جو تناؤ کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

افزائشِ بصیرت: انسان کی بصیرت اور سمجھ بوجھ میں اضافہ ہوتا ہے۔

مفتاح الأفكار للتأهب لدار القرار (1/ 153) " : ابن قیم نے کہا: اپنے رب کی نگرانی یہ ہے کہ بندہ جانتا ہے اور یقینی طور پر یقین رکھتا ہے کہ اللہ اس کے ظاہر اور باطن پر نظر رکھتا ہے، لہذا اس علم اور یقین کو برقرار رکھنا ہی مراقبہ ہے۔"

الرسالة القشيرية (ص:87) پر شیخ أبو القاسم القشيري. نے فرمایا" : حدیث جبرائیل میں حضرت جبرائیل علیہ السلام نے احسان کا ذکر فرمایا یعنی یہ جو نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: "اگر تم اسے نہیں دیکھ رہے تو وہ تمہیں دیکھ رہا ہے" یہ مراقبہ کی حالت کی طرف اشارہ ہے، کیونکہ مراقبہ، بندے کا اپنے رب کے علم پر یقین رکھنا ہے، تو اس علم کو برقرار رکھنا اپنے رب کی نگرانی (مراقبہ) ہے، اور یہ ہر خیر کی بنیاد ہے۔

اس کا طریقہ یہ ہے کہ آنکھیں بند کر کے اللہ تعالیٰ کا ذکر خوب دھیان کے ساتھ دل سے کیا جائے، دل کو اللہ تعالی کی طرف متوجہ رکھا جائے اور زبان کو خاموش رکھا جائے۔

مختلف علاقوں میں متبعِ سنت و پابندِ شریعت اصحابِ دل بزرگ موجود ہیں، جو خانقاہوں میں اصلاح و ارشاد کی خدمت میں مشغول ہیں، اگر آپ اصلاحی تعلق قائم کرنا چاہتے ہیں تو اپنے قریب کسی متبعِ شریعت بزرگ سے تعلق قائم کر کے ان کی ہدایت کے مطابق ان کی نگرانی میں مراقبہ کر سکتے ہیں۔

عملی طریقہ:

- روزانہ کم از کم **15 منٹ** ذکر و تلاوت۔
- ذکر کے وقت یہ تصور: "اللہ میرے سامنے ہے، میں اس کے سامنے ہوں۔"
- صبح یا رات خاموش وقت میں "اللہ، اللہ" دل سے پڑھیں۔
- ذکر کے بعد چند لمحے آنکھیں بند کر کے خاموش مراقبہ کریں۔

نتیجہ:

ذکر سے یقین پیدا ہوتا ہے، مراقبہ سے یقین "احسان" میں بدلنے لگتا ہے۔

روحانی سفر کا خلاصہ:

مرحلہ	عمل	نتیجہ
تزکیہ	نفس کی پاکیزگی	ایمان میں صفا
ذکر و مراقبہ	دل کی بیداری	یقین میں اضافہ
صحبتِ صالحین	روحانی روشنی	یقین کا استحکام
مجاہدہ و استقامت	عمل کی پختگی	احسان و قربِ الٰہی

مراقبہ

تیاری کا طریقہ

1. **وقت :** فجر کے بعد یا عشاء کے بعد سب سے بہتر۔(خاموش ماحول، موبائل بند، اکیلا وقت۔)
2. **جگہ :** صاف، خوشبودار، اور پر سکون گوشہ۔
3. **وضو :** وضو کر کے بیٹھیں تاکہ جسم بھی پاک ہو، دل بھی پاک ہو۔
4. **بیٹھنے کا انداز :** قبلہ رخ، سیدھے بیٹھیں، آنکھیں بند، سانس ہلکی۔

مراقبہ کا عملی طریقہ

مرحلہ 1: سکونِ نفس (1–2 منٹ)

گہرے سانس لیں۔ ہر سانس کے ساتھ دل میں کہیں: "میں اللہ کی یاد میں داخل ہو رہا ہوں۔"

یہ مرحلہ ذہن کو دنیا سے الگ کرتا ہے۔

مرحلہ 2: ذکرِ قلب (5 منٹ)

دل میں خاموشی سے "**اللہ... اللہ** "... کہیں—

زبان حرکت نہ کرے، صرف دل بولے۔

تصور رکھیں: "میرے دل کی ہر دھڑکن کے ساتھ اللہ کی موجودگی ہے۔ وہ میرے ساتھ ہے، مجھے دیکھ رہا ہے، مجھ پر مہربان ہے۔"

مرحلہ 3: تصورِ یقین (5 منٹ)

دل میں آہستہ آہستہ یہ تصور کریں:

"اللہ میرا خالق ہے،"

"اللہ میرا رازق ہے،"

"اللہ میرے قریب ہے،"

"اللہ میری دعا سنتا ہے،"

"اللہ میرے دل کو دیکھ رہا ہے۔"

ہر تصور کے ساتھ دل میں یقین محسوس کرنے کی کوشش کریں۔ کبھی سانس کے ساتھ "اللہ"، کبھی "ھو" (وہ) کا ذکر کریں۔

مرحلہ 4: دعا و خاموشی (3 منٹ)

مراقبہ کے آخر میں آنکھیں بند رکھ کر خاموش دعا کریں:

"اے اللہ! میرے دل میں یقینِ کامل پیدا فرما۔

میرے دل سے شک، غفلت اور خوف کو نکال دے۔

مجھے اپنی معرفت عطا فرما۔ آمین۔"

اس کے بعد 1 منٹ بالکل خاموش بیٹھیں،

تاکہ یقین کی کیفیت دل میں اتر جائے۔

مراقبہ کے بعد کی حالت

- چند لمحے خاموش رہیں، جلدی میں نہ اٹھیں۔
- جو کیفیت دل میں محسوس ہو، اسے یاد رکھیں۔
- اگر دل میں سکون، آنسو، یا ہلکی سی حرارت محسوس ہو، تو یہ دل کے جاگنے کی علامت ہے۔
- روزانہ ایک وقت مقرر کر لیں، چاہے صرف 10 منٹ ہو۔

نتیجہ:

چند دنوں کے بعد آپ محسوس کریں گے کہ:

- دل اللہ پر زیادہ بھروسہ کرنے لگا ہے؛
- فکری پریشانیاں کم ہو رہی ہیں؛
- عبادت میں لطف اور یقین بڑھ رہا ہے۔

یہی **یقین کی پہلی کرن** ہے۔

ایمان ← یقین ← احسان

درحقیقت یہ بندے کے **روحانی سفر** کے تین **درجے** ہیں، جو بندے کو اللہ کے قریب تر کرتے جاتے ہیں۔

ایمان (Faith)		یقین (Certainty)		احسان (Excellence)
دل سے تصدیق		شک سے پاک علم		عبادت میں اللہ کی حضوری کا احساس
زبان سے اقرار	←	دل کا اطمینان و سکون	←	روحانی بصیرت و قربِ الٰہی
اعمال کی بنیاد		علم الیقین ← عین الیقین ← حق الیقین		عمل میں اخلاص و خشیت
مثال: میں مانتا ہوں کہ اللہ ایک ہے۔		مثال: میں صرف مانتا نہیں، جانتا اور محسوس کرتا ہوں کہ اللہ موجود ہے۔		مثال: میں عبادت ایسے کرتا ہوں جیسے اللہ کو دیکھ رہا ہوں۔

آخرت کی فکری مشق

مراقبۂ موت

مراقبۂ موت تصوف اور روحانیت میں ایک نہایت اہم اور بیدار کن عمل ہے۔ اس کا مقصد انسان کے دل میں **دنیا کی ناپائیداری**، **آخرت کی حقیقت** اور **اللہ کی ملاقات کی تیاری** کا شعور بیدار کرنا ہے۔

تعریف:

مراقبۂ موت سے مراد یہ ہے کہ آدمی آنکھیں بند کر کے یا خاموشی میں بیٹھ کر **اپنی موت کا تصور کرے** — یہ سوچے کہ:

"میں ابھی اس دنیا سے رخصت ہو چکا ہوں... میرا جسم زمین کے نیچے ہے... میرا دل اب نہیں دھڑک رہا... لوگ مجھے دفنا چکے ہیں... قبر میں اندھیرا اور تنہائی ہے... اور میں اپنے اعمال کے ساتھ اللہ کے حضور حاضر ہوں"...

یہ تصور محض خیال نہیں بلکہ **دل کے اندر ایک بیداری** پیدا کرتا ہے، جو گناہوں سے روکنے اور عملِ صالح کی رغبت پیدا کرنے کا ذریعہ بنتا ہے۔

مقصد:

1. **دل کی صفائی:** موت کا مراقبہ دل سے غرور، تکبر، اور دنیا کی محبت کو زائل کرتا ہے۔
2. **عمل کی اصلاح:** انسان اپنے اعمال کا جائزہ لینے لگتا ہے کہ اگر آج موت آ جائے تو کیا تیاری ہے؟
3. **توبہ کی رغبت:** دل نرم ہو جاتا ہے اور گناہوں پر ندامت پیدا ہوتی ہے۔
4. **قربِ الٰہی:** بندہ دنیا سے دل ہٹا کر آخرت اور اللہ کی رضا کی طرف متوجہ ہوتا ہے۔

طریقہ:

1. ایک پُرسکون جگہ پر وضو کر کے بیٹھ جائیں۔
2. چند لمحے آنکھیں بند کر کے دل کو دنیاوی خیالات سے خالی کریں۔
3. یہ تصور کریں کہ آپ کا آخری وقت آ پہنچا ہے۔ سانس مدھم ہو رہی ہے، زبان پر کلمہ طیبہ ہے، اور روح نکل رہی ہے۔
4. پھر تصور کریں کہ آپ کی میت غسل دی جا رہی ہے، جنازہ پڑھا جا رہا ہے، قبر میں دفنایا جا رہا ہے۔
5. اس کے بعد اپنے آپ کو قبر میں دیکھیں، منکر نکیر کے سوالات کا سامنا کرتے ہوئے، اور قیامت کے منظر کو دل میں محسوس کریں۔
6. آخر میں یہ دعا کریں:

"اَللّٰهُمَّ اجْعَلِ الْمَوْتَ خَيْرَ غَائِبٍ نَنْتَظِرُهُ، وَخَيْرَ مَا نَفْجَأُ بِهِ"

(اے اللہ! موت کو ہمارے لیے بہترین آنے والا مہمان بنا دے۔)

اقوالِ بزرگانِ دین:

- **حضرت عمر بن عبد العزیز رحمۃ اللہ علیہ:**

"میں جب اپنی قبر کا تصور کرتا ہوں تو دنیا کی تمام لذتیں میرے دل سے مٹ جاتی ہیں۔"

- **حضرت علی رضی اللہ عنہ:**

"دنیا کی لذتوں کو یاد رکھنے سے دل سخت ہوتا ہے، اور موت کو یاد کرنے سے دل نرم ہوتا ہے۔"

- **حضرت حسن بصری رحمۃ اللہ علیہ:**

"مومن وہ ہے جو صبح شام اپنی موت کا مراقبہ کرے۔"

فائدہ:

موت کا مراقبہ انسان کے باطن میں ایک **روحانی انقلاب** پیدا کرتا ہے۔ وہ دنیا کی حقیقت کو پہچانتا، اللہ سے قریب ہوتا، اور دل میں خوفِ خدا اور محبتِ الٰہی کی روشنی پاتا ہے۔

یہاں **مراقبۂ موت کا ایک مکمل عملی نصاب** پیش کیا جارہا ہے، جو صوفیانہ سلوک اور روحانی تربیت کے اصولوں پر مبنی ہے۔

اسے روزانہ یا ہفتہ وار معمول بنالینے سے دل میں **یقین، خشوع، نرمی اور اللہ سے قرب** پیدا ہوتا ہے۔

مراقبۂ موت — عملی نصاب

پہلا درجہ: تیاری (5 منٹ)

1. وضو کریں۔
2. ایک پُر سکون جگہ منتخب کریں (جہاں شور یا خلل نہ ہو)۔
3. موبائل، روشنی اور دیگر مصروفیات بند کردیں۔
4. دو رکعت نفل پڑھیں نیت سے: "یا اللہ! مجھے موت اور آخرت کی حقیقت کا شعور عطا فرما، اور دل کو زندہ کردے۔"

دوسرا درجہ: خاموش مراقبہ (10 منٹ)

1. آنکھیں بند کریں۔
2. دل ہی دل میں یہ تصور قائم کریں کہ: "یہ میرا آخری لمحہ ہے... سانس مدھم ہو رہی ہے... زبان پر کلمہ طیبہ ہے... جسم ساکت ہے... روح نکل رہی ہے"...
3. پھر تصور کریں: "لوگ مجھے غسل دے رہے ہیں، کفن میں لپیٹ رہے ہیں، جنازہ پڑھا جارہا ہے، میں قبر میں اتارا جارہا ہوں"...
4. اب دل میں محسوس کریں: "قبر میں اندھیرا ہے، منکر نکیر سوال کر رہے ہیں، اور میں جواب دے رہا ہوں"...
5. آخر میں اپنے دل میں یہ آواز ابھرنے دیں: "اے اللہ! میں تیری ملاقات کا مشتاق ہوں، مجھے اپنی رحمت میں جگہ دے۔"

تیسرا درجہ: ذکر و دعا (5 منٹ)

مراقبے کے بعد دھیرے دھیرے یہ اذکار کریں:

1. **کلمہ طیبہ:** لَا إِلٰهَ إِلَّا اللّٰهُ (33 مرتبہ)
2. **استغفار:** أَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ رَبِّي مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ (33 مرتبہ)
3. **درود شریف:** اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلٰى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَ بَارِكْ وَ سَلِّمْ (11 مرتبہ)

پھر یہ دعا کریں: **اَللّٰهُمَّ اجْعَلِ الْمَوْتَ رَاحَةً لَنَا مِنْ كُلِّ شَرٍّ، وَاجْعَلْنَا مِمَّنْ يَسْتَعِدُّ لَهَا بِالْعَمَلِ الصَّالِحِ۔**

"اے اللہ! موت کو ہمارے لیے ہر برائی سے نجات بنادے، اور ہمیں نیک عمل کے ذریعے اس کی تیاری کرنے والا بنادے۔"

چوتھا درجہ: غور و فکر (10 منٹ)

اب چند لمحے **خاموش بیٹھ کر دل سے سوال کریں:**

1. اگر آج موت آجائے تو میں اللہ کے حضور کیا لے کر جاؤں گا؟
2. میرے کون سے گناہ ابھی باقی ہیں؟
3. میں نے کس کے حقوق ادا نہیں کیے؟
4. اگر زندگی کا ایک دن باقی ہو تو میں اسے کیسے گزاروں گا؟

ان سوالات پر دل سے غور کرنا **تزکیۂ نفس** کا بنیادی حصہ ہے۔

پانچواں درجہ: روزانہ یا ہفتہ وار معمول

- **روزانہ:** مراقبہ 10–15 منٹ فجر کے بعد یا عشاء کے بعد۔
- **ہفتہ وار:** ایک طویل مراقبہ (30–40 منٹ) جمعہ یا اتوار کو۔
- **ماہانہ:** قبرستان کی زیارت؛ تاکہ دل کو یقینِ آخرت حاصل ہو۔

روحانی ثمرات

- دل میں **خوفِ خدا** اور **محبتِ الٰہی** کا توازن پیدا ہوتا ہے۔
- گناہوں سے **نفرت** اور نیکی کی **محبت** بڑھتی ہے۔
- دنیا کی حقیقت کھلتی ہے، اور دل آخرت کی طرف مائل ہوتا ہے۔
- نفس کی اصلاح اور روح کی بیداری حاصل ہوتی ہے۔

روزانہ 2–3 منٹ قبر، حشر، پل صراط، جنت و جہنم کے بارے میں سوچنا۔ ایسا سوچنا جو دل پر اثر کرے — اسی سے "علم" آہستہ آہستہ "حال" بن جاتا ہے۔

ایک دن مرنا ہے' آخر موت ہے! خواجہ عزیز الحسن مجذوبؒ (سہارن پوری)

بہرِ غفلت یہ تری ہستی نہیں	آخرت کی فکر کرنی ہے ضرور
دیکھ جنّت اِس قدر سستی نہیں	جیسی کرنی ویسی بھرنی ہے ضرور
راہ گزر دنیا ہے یہ بستی نہیں	عمر اِک دن یہ گزرنی ہے ضرور
جائے عیش و عشرت و مستی نہیں	قبر میں میّت اُترنی ہے ضرور
ایک دن مرنا ہے' آخر موت ہے	ایک دن مرنا ہے' آخر موت ہے
کر لے جو کرنا ہے' آخر موت ہے!	کر لے جو کرنا ہے' آخر موت ہے!
ہو رہی ہے عمر مثلِ برف کم	آنے والی کس سے ٹالی جائے گی؟
چپکے چپکے' رفتہ رفتہ' دم بدم	جان ٹھہری جانے والی' جائے گی
سانس ہے اک راہ روِ مُلکِ عدم	روح رگ رگ سے نکالی جائے گی
دفعتاً اِک روز یہ جائے گا تھم	تجھ پہ اِک دن خاک ڈالی جائے گی
ایک دن مرنا ہے' آخر موت ہے	ایک دن مرنا ہے' آخر موت ہے
کر لے جو کرنا ہے' آخر موت ہے!	کر لے جو کرنا ہے' آخر موت ہے!
ہے یہاں سے تجھ کو جانا ایک دن	عیش کر غافل نہ تُو آرام کر
قبر میں ہوگا ٹھکانا ایک دن	مال حاصل کر نہ پیدا نام کر
منہ خدا کو ہے دکھانا ایک دن	یادِ حق دنیا میں صبح و شام کر!
اب نہ غفلت میں گنوانا ایک دن!	جس لیے آیا ہے تُو وہ کام کر!
ایک دن مرنا ہے' آخر موت ہے	ایک دن مرنا ہے' آخر موت ہے
کر لے جو کرنا ہے' آخر موت ہے!	کر لے جو کرنا ہے' آخر موت ہے!

واقعاتِ انبیاء اور صلحاء کا مطالعہ

انبیاء کرام اور سلف صالحین کے واقعات اور داستانیں پڑھنے سے عملی مثالیں سامنے آتی ہیں۔

مثلاً:

- حضرت ابراہیم علیہ السلام کا آگ میں ڈالے جانے پر توکل علی اللہ۔
- بی بی حاجرہ علیہا السلام کا توکل اور اپنے رب پر بھروسہ۔
- حضرت نوح علیہ السلام کی مشقت اور برداشت۔

- حضرت ایوب علیہ السلام کا صبر۔
- حضرت یعقوب علیہ السلام کا صبر اور حوصلہ۔
- حضرت موسیٰ علیہ السلام کا سمندر کے کنارے یقین۔
- اصحابِ کہف کا بھروسہ۔
- اصحاب الاخدود کا واقعہ۔

یہ واقعات یقین کو پختہ کرتے ہیں۔

خلاصہ گفتگو:

- **ایمان** روحانی سفر کا آغاز ہے۔
- **یقین** ایمان کی پختگی اور معرفت کا درجہ ہے۔
- **احسان** بندگی کا کمال اور قربِ الٰہی کا مقام ہے۔

(1) تلاوت قرآن وذکر اذکار—یقین کے لیے روحانی غذا

تلاوتِ قرآن اور **ذکر و اذکار** دراصل **روحانیت، مراقبہ اور تزکیۂ نفس** کی بنیاد ہیں۔ روزانہ تلاوت قرآن مجید نہ صرف دل کی صفائی کرتی ہے۔ بلکہ اللہ تعالیٰ سے بندے کے براہِ راست رابطہ کو مضبوط کرتی ہے۔

اسی طرح ذکر سے زبان لایعنی گفتگو اور دیگر آلائشوں سے پاک رہتی ہے۔ اور بندے کی توجہ اپنے رب کی طرف رہتی ہے۔

ذکر و قرآن سے یقین کیوں پیدا ہوتا ہے؟

1. **دل کی صفائی کے بغیر یقین بیٹھتا نہیں** —ذکر دل کو زنگ سے پاک کرتا ہے۔
2. **قرآن یقین کی خود گواہی دیتا ہے**

"وَ الَّذِيْنَ يُؤْمِنُوْنَ بِمَآ اُنْزِلَ اِلَيْكَ وَ مَآ اُنْزِلَ مِنْ قَبْلِكَۚ-وَ بِالْاٰخِرَةِ هُمْ يُوْقِنُوْنَ" (سورۃ البقرہ:4)

اور جو ایمان لاتے ہیں اس پر جو اتارا گیا آپ پر، اور جو آپ سے پہلے اتارا گیا، اور آخرت پر بھی وہ یقین رکھتے ہیں۔

یعنی قرآن متقین کو یقین تک پہنچاتا ہے۔

3. **جب زبان اللہ کے کلام سے آباد ہو تو دل دنیا سے خالی ہوتا ہے** —اور یہی یقین کی بنیاد ہے۔

عملی طریقہ—کیسے کیا جائے؟

1) ذکر کی نیت درست کریں (اصلاحِ نیت):

ذکر لذت کے لیے نہیں—یقین کے لیے۔ نیت دل میں رکھیں": میں ذکر اس لیے کر رہا ہوں کہ میرا دل اللہ پر یقین پکڑے۔"

2) ذکر کو زبان اور دل دونوں کا کام بنائیں

صرف زبان سے تسبیح گھمانا کافی نہیں ۔ لفظ پر ایسی توجہ کہ معنی اندر اترے۔

مثلاً: "اللہ" — کہتے وقت یقین کے ساتھ تصور کریں: "میری حفاظت، رزق، انجام — سب اسی کے ہاتھ میں ہے۔"

3) قرآن کو "پڑھنے" کے بجائے "اندر اتارنے" کی نیت سے پڑھیں

قرآن کو ایسے پڑھیں جیسے اللہ اسی لمحے مجھ سے مخاطب ہے۔ خاص طور پر یقین والی آیت پر رک جائیں — اور خود سے سوال کریں: "میں اس پر کتنا یقین رکھتا ہوں؟"

روزانہ کا مختصر اور مضبوط شیڈول

ٹوٹل وقت: 15 منٹ

حصہ	عمل	وقت
1	سادہ ذکر: "لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ" (ہلکے سانس کے ساتھ)	3 منٹ
2	استغفار: "**استغفر اللہ**" دل کی توجہ سے	2 منٹ
3	درود شریف: "اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا وَ مَولَانَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی اٰلِہٖ وَ صَحْبِہٖ وَ بَارِکْ وَ سَلِّمْ"	2 منٹ
4	قرآن سے صرف 5–7 آیات آہستہ آواز میں	5 منٹ
5	60 سیکنڈ توقف — جو پڑھا اس پر ایک جملہ سوچنا	1 منٹ

آخری 1 منٹ بہت اہم ہے — یہی یقین کو "علم سے حال" میں بدلتا ہے۔

ذکر و قرآن کے دوران دل کی توجہ کہاں مرکوز کی جائے؟

یہی دراصل "**مینٹل ٹریننگ**" یا **روحانی یکسوئی (Concentration of the Heart)** کہلاتی ہے۔

آیئے مرحلہ وار سمجھتے ہیں

1۔ نیت اور شعورِ حضوری (Awareness of Presence)

ذکر یا تلاوت شروع کرنے سے پہلے دل میں یہ تصور پیدا کریں: "میں اللہ کے حضور ہوں، اور وہ مجھے دیکھ رہا ہے، سن رہا ہے، جانتا ہے۔"

قرآن کریم میں ہے: ﴿وَهُوَ مَعَكُمْ اَيْنَ مَا كُنْتُمْ ۚ وَاللّٰهُ بِمَا تَعْمَلُوْنَ بَصِيْرٌ﴾(سورۃ الحدید : 4)

اور وہ تمہارے ساتھ ہے جہاں کہیں تم ہو، اور اللہ اس کو جو تم کرتے ہو دیکھتا ہے۔" (الحدید:4)

دل کی تربیت:

ذکر کرتے وقت یہ خیال بار بار دل میں لائیں کہ اللہ کی حضوری میرے سامنے ہے— یہی **احسان کا آغاز** ہے۔

2۔ دل کا مرکز "اللہ" بنانا

ذکر میں سب سے اہم چیز یہ ہے کہ **زبان سے لفظ نکلے اور دل اس کے معنی محسوس کرے۔**

مثلاً:

- جب آپ کہتے ہیں **"اللہ** — **"** تو دل میں **اللہ کی ذات، اس کی محبت، اس کی قدرت** کا تصور لائیں۔
- جب آپ کہتے ہیں **"لا الٰہ الا اللہ** — **"** تو دل سے سب جھوٹے معبودوں کی نفی کریں، اور صرف اللہ کی **ربوبیت** کو **محسوس** کریں۔

دل کو الفاظ کے معنی سے جوڑنا ذکر کا حقیقی فائدہ پیدا کرتا ہے۔

3۔ ذکر کے تین دائرے

درجہ	توجہ کہاں لگانی ہے	کیفیت
زبان کا ذکر	زبان پر الفاظ	آغاز کا مرحلہ
دل کا ذکر	دل پر اور معنی پر غور	درمیانی درجہ
روح کا ذکر	ذکر کرنے والے اور ذکر کیے جانے والے کے درمیان تعلق محسوس کرنا	اعلیٰ درجہ (ذکرِ حضور)

4۔ قرآن کی تلاوت میں دل کی توجہ

تلاوت کرتے وقت:

- **جب رحمت کی آیت آئے** ← دل میں امید جگائیں۔
- **جب عذاب کی آیت آئے** ← خوف پیدا کریں۔
- **جب جنت یا نعمت کا ذکر ہو** ← شکر و محبت پیدا کریں۔
- **جب توحید یا قدرت کی بات ہو** ← تعظیم اور خشوع پیدا کریں۔

امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

"قرآن کی تلاوت صرف زبان سے نہیں، دل سے سنو جیسے خود اللہ تم سے بات کر رہا ہے۔"

تلاوتِ قرآن سُن کر جنّات کا جواب دینا

عَنْ جَابِرٍ رضی الله عنه قَالَ خَرَجَ رَسُولُ اللهِ ﷺ عَلَى أَصْحَابِهِ فَقَرَأَ عَلَيْهِمْ سُورَةَ الرَّحْمٰنِ مِنْ أَوَّلِهَا إِلَى آخِرِهَا فَسَكَتُوا، فَقَالَ: لَقَدْ قَرَأْتُهَا عَلَى الْجِنِّ لَيْلَةَ الْجِنِّ فَكَانُوا أَحْسَنَ مَرْدُودًا مِنْكُمْ كُنْتُ كُلَّمَا أَتَيْتُ عَلَى قَوْلِهِ تَعَالَىٰ 'فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ' قَالُوا: لَابِشَيْءٍ مِنْ نِعَمِكَ رَبَّنَا نُكَذِّبُ فَلَكَ الْحَمْدُ.(ترمذی،الجامع،رقم الحدیث:3291)

حضرت جابر رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّم اپنے صحابہ کے پاس آئے اور اُن کے سامنے سورۂ رحمٰن شروع سے آخر تک پڑھی، لوگ (سُن کر) چپ رہے، آپ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّم نے فرمایا: اپنی جنّوں سے ملاقات والی رات میں نے یہ سورہ جنّوں کو پڑھ کر سنائی تو اُنہوں نے مجھے تمہارے بالمقابل اچھا جواب دیا، جب بھی میں پڑھتا ہوا آیت {فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ} پر پہنچتا تو وہ کہتے: "اے ہمارے رب! ہم تیری نعمتوں میں سے کسی نعمت کا بھی انکار نہیں کرتے، ساری تعریفیں تیرے ہی لیے ہیں"۔ (ترمذی، الجامع، أَبْوَابُ تَفْسِيرِ الْقُرْآنِ عَنْ رَسُولِ اللهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّم، باب وَمِنْ سُورَةِ الرَّحْمٰنِ، رقم الحدیث:3291)

5۔ عملی مشق:

1. ذکر شروع کرنے سے پہلے 1 منٹ خاموش بیٹھیں۔
2. آنکھیں بند کر کے دل میں کہیں: "اللہ میرے ساتھ ہے، مجھے دیکھ رہا ہے، مجھ سے قریب ہے۔"
3. پھر آہستہ آہستہ ذکر کریں: "اللہ… اللہ"…
4. کوشش کریں کہ ہر لفظ دل کے اندر اترتا محسوس ہو۔

یہی دل کی "مینٹل ٹریننگ" ہے ۔ آہستہ آہستہ آپ کا دل خود بخود اللہ کی یاد سے جُڑنے لگے گا۔

ذکر کے چار روحانی درجات

ذکرِ لِسان (زبان کا ذکر)	ذکرِ قلب (دل کا ذکر)
زبان سے "اللہ، سبحان اللہ، استغفر اللہ…" کہا جاتا ہے۔	زبان خاموش، دل میں "اللہ… اللہ…" کی صدائیں۔
دل غافل ہو تو بھی ثواب ملتا ہے، مگر اثر کم ہوتا ہے۔	دل ذکر کے معنی سے جڑ جاتا ہے۔
یہ ذکر کا پہلا درجہ ہے — جسم کی عادت بناتا ہے۔	اس وقت بندہ "اللہ کی حضوری" کو محسوس کرنے لگتا ہے۔
مثال: زبان بول رہی ہے، دل سیکھ رہا ہے۔	مثال: دل کہہ رہا ہے — "اللہ میرے ساتھ ہے، مجھے دیکھ رہا ہے۔"

ذکرِ رُوح (روح کا ذکر)	ذکرِ سِرّ (رازِ دل کا ذکر)
ذکر الفاظ سے اوپر اٹھ جاتا ہے۔	یہ مقام اولیاء و عارفین کا ہے۔
بندہ اللہ کے نور، محبت، قرب اور رضا کو محسوس کرتا ہے۔	ذکر، ذاکر اور مذکور ایک نور میں ڈھل جاتے ہیں۔
ذاکر" اور "مذکور" کا فاصلہ گھٹ جاتا ہے۔	بندہ "مشاہدۂ الٰہی" کے قریب آجاتا ہے۔
مثال: دل خاموش، مگر روح اللہ کے سامنے جھکی ہے۔	مثال: خاموشی میں اللہ کی حضوری بول رہی ہوتی ہے۔

خلاصہ:

درجہ	ذریعہ	کیفیت	اثر
ذکرِلسان	زبان	آواز و عادت	ثواب و تربیت
ذکرِ قلب	دل	معنی و توجہ	سکون و یقین
ذکرِ روح	روح	قرب و محبت	معرفت و حضور
ذکرِ سرّ	باطن	فنافی اللہ	احسان و مشاہدہ

ذکر کے چار روحانی درجات

1۔ ذکرِ بلسان

دل غافل ہو، تو بھی ثواب ملتا ہے مگر وہ کامل نہیں۔ یہ ذکر کا پہلا درجہ ہے. یہ ذکر جہری ہے۔

2۔ ذکرِ قلب

زبان خاموش، دل "اللہ، اللہ" کہتا ہے—دل ذکر کے معنی میں جزوِ حیات ہے۔ اس وقت بندۂ نا خالص حضورِ دل کو محسوس کرتا ہے۔ یہ ذکر خفی ہے

3۔ ذکرِ روح

ذکر الفاظ سے اوپر اُٹھ جاتا ہے۔ بندہ اللہ کے نور، محبت اور رضا دفع محسوس کرتا ہے۔ ذکر مذکور کا وصال کیفیت پاتا ہے۔

4۔ ذکرِ سرّ

یہ مقام اولیاء و عارفین کا ہے۔

صحبتِ صالحین — مجلس کی تربیت

"اَلصَّاحِبُ سَاحِبٌ"

(یعنی: ساتھی انسان کو اپنی طرف کھینچ لیتا ہے۔)

صالحین کی صحبت دل کو پاک کرتی ہے، نیتوں کو درست کرتی ہے، اور اللہ تعالیٰ کی یاد سے لبریز کر دیتی ہے۔ ایک نیک محفل میں بیٹھنے والا اگرچہ خود کامل نہ ہو، تب بھی اس کے دل پر نورِ ایمان کی جھلک پڑتی ہے۔

قرآن میں فرمایا گیا: ﴿وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِيْنَ يَدْعُوْنَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيْدُوْنَ وَجْهَهٗ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيْدُ زِيْنَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ اَغْفَلْنَا قَلْبَهٗ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ اَمْرُهٗ فُرُطًا﴾ (سورۃ الکہف:28)

"تو ان لوگوں کی صحبت میں رہ جو صبح اور شام اپنے رب کو پکارتے ہیں اسی کی رضامندی چاہتے ہیں، اور تو اپنی آنکھوں کو ان سے نہ ہٹا، کہ دنیا کی زندگی کی زینت تلاش کرنے لگ جائے، اور اس شخص کا کہنا نہ مان جس کے دل کو ہم نے اپنی یاد سے غافل کر دیا ہے اور اپنی خواہش کے تابع ہو گیا ہے اور اس کا معاملہ حد سے گزرا ہوا ہے۔"

مجلس کی تربیت کا مطلب ہے:

ایسی صحبت اختیار کرنا جس میں دل نرم ہوں، ایمان تازہ ہو، اور عمل کی رغبت پیدا ہو۔ بد صحبت دل کو سخت، زبان کو بے ادب، اور اعمال کو بے روح کر دیتی ہے، جبکہ صالحین کی مجلس میں بیٹھنے سے انسان اپنے باطن کو دیکھنے اور اصلاحِ نفس کی توفیق پاتا ہے۔

حضرت علی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں": صُحبةُ الأشرار تُورِثُ سُوءَ الظَّنِّ بالأخيار".

"بدکاروں کی صحبت نیکوں کے بارے میں بدگمانی پیدا کر دیتی ہے۔"

صحبت صالح ترا صالح کند، صحبت طالع ترا طالع کند۔

یعنی نیک اور صالح فرد کی صحبت اور دوستی صالحیت اور پرہیزگاری کا باعث بنتی ہے اور برے افراد کی صحبت بھی برائی کی طرف لے جاتی ہے۔ عرب کہتے ہیں: المرء علی دین خلیلہ۔ انسان اپنے دوست کے مسلک و مشرب پر ہوتا ہے۔ اگر انسان کو ایسی رفاقت کی تلاش ہو جو اس کے لیے دین اور دنیا دونوں میں معاونت کا سبب بنے تو اس کے معیار کیا ہونے چاہییں۔ امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ اپنے رفیقِ کار یا پارٹنر اور دوست کا انتخاب کرتے ہوئے اس میں پانچ خصلتیں ضرور دیکھو:

① عقلمند شخص کو اپنا دوست بناؤ کیونکہ احمق کی دوستی کا کوئی فائدہ نہیں۔ احمق کی دوستی کا انجام تنہائی اور قطع تعلقی پر ہوتا ہے۔ وہ چاہتا ہے کہ تمہیں فائدہ ہو لیکن جہالت کی وجہ سے نقصان پہنچاتا ہے۔ اسی لیے کہا گیا ہے کہ بیوقوف دوست سے عقلمند دشمن بہتر ہے۔ سیدنا علی کرم اللہ وجہہ فرماتے ہیں: جاہل سے دوستی مت رکھو اور اپنے آپ کو اس سے بچاؤ، پس کتنے جاہل ہیں جنہوں نے حلیم شخص کو ہلاک کر دیا۔

② حسن خلق: سچائی بدخو اور بد خلق کی پہچان یہ ہے کہ غصے اور شہوت کے وقت اس کا نفس اس کے قابو میں نہیں رہتا۔ سیدنا علقمہ عطاروی رحمۃ اللہ علیہ نے وفات کے وقت اپنے بیٹے کو وصیت کی کہ بیٹا! اگر تم کسی کے دوست بننا چاہتے ہو تو ایسے شخص کی سنگت اختیار کرو کہ اگر تم اس کی خدمت کرو تو وہ تمہیں محفوظ رکھے اور بچائے، اگر اس سے مِلو، تو تمہارے اخلاق سنوارے۔ تم اس سے نیکی کرو تو اسے شمار کرے اور یاد رکھو! اگر تم سے کوئی غلطی ہو جائے تو وہ تم سے درگزر کرے۔

③ خیر کی صلاحیت: ایسے شخص کا انتخاب کرنا چاہیے جس کا رجحان طبع خیر کی طرف ہو۔ یاد رکھو جو شخص اللہ سے نہیں ڈرتا، حوادثات زمانہ بھی اس کی اصلاح نہیں کر سکتے۔ یعنی وہ عبرت پکڑنے کی بجائے مزید فسق و فجور میں مبتلا ہو جاتا ہے اور گناہوں پر دلیر ہو جاتا ہے۔ اللہ تبارک وتعالیٰ کا ارشاد ہے۔ اس شخص کی پیروی نہ کرو جس کا دل ہم نے اپنی یاد سے غافل کر دیا اور وہ اپنی خواہشات کا پیروکار ہے۔

④ سخاوت: حریص اور لالچی کی دوستی سے بھی اجتناب کرنا چاہیے کیونکہ انسانی طبائع ایک دوسرے سے غیر محسوس طور پر متاثر ہوتے ہیں۔

⑤ جھوٹا شخص سراب کی طرح ہوتا ہے جس سے دور کی چیزیں نزدیک اور نزدیک کی چیزیں دور نظر آتی ہیں۔ جھوٹ کا عادی شخص تمھارے وہ خصائل بیان کرے گا جن سے تم خالی ہو اور تمھاری جن غلطیوں کی نشاندہی ضروری ہے محض تمہیں خوش کرنے کیلئے ان سے پہلو تہی کرے گا۔

ہماری روشن اور تابندہ اخلاقی قدروں نے ایک عام دوستی کیلئے کتنے معیار قائم کیے ہیں اور ہم اپنے ماحول، معاشرے اور ملت کی ذمہ داریوں کیلئے بھی کسی معیار کے قائل نہیں رہے۔

توکّل علی اللہ

توکل کیا ہے؟

توکّل دراصل ایمان کی گہرائی اور اللہ تعالیٰ پر کامل بھروسے کا نام ہے۔

تعریفِ توکّل:

"توکّل" عربی لفظ "**وَکَلَ** " سے بنا ہے، جس کا معنی ہے **کسی کو اپنا کارساز بنانا**۔ یعنی بندہ ہر معاملے میں اللہ پر بھروسہ کرے، اس سے مدد مانگے، اور یہ یقین رکھے کہ "جو کچھ ہو گا، اللہ کے علم، قدرت اور حکمت کے مطابق ہی ہو گا۔"

قرآنِ کریم میں توکّل:

1. **اللہ پر بھروسہ ایمان کی علامت ہے:**

﴿وَعَلَى اللّٰهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُوْنَ﴾(سورۃ آلِ عمران:122)

"اور ایمان والوں کو اللہ ہی پر بھروسہ کرنا چاہیے۔"(سورۃ آلِ عمران:122)

2. **اللہ توکّل کرنے والوں کو کافی ہے:**

﴿وَمَنْ يَّتَوَكَّلْ عَلَى اللّٰهِ فَهُوَ حَسْبُهٗ﴾(سورۃ الطلاق:3)

"جو شخص اللہ پر بھروسہ کرے، اللہ اس کے لیے کافی ہے"۔(سورۃ الطلاق:3)

3. **نبی ﷺ کو حکم دیا گیا:**

﴿فَتَوَكَّلْ عَلَى اللّٰهِؕ اِنَّكَ عَلَى الْحَقِّ الْمُبِيْنِ﴾ (سورۃ النمل:79)

"پس آپ اللہ پر بھروسہ کریں، بے شک آپ حق پر ہیں۔" (سورۃ النمل:79)

حدیث مبارکہ میں توکّل:

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: "اگر تم اللہ پر سچے دل سے بھروسہ کرو، تو وہ تمہیں ویسے رزق دے گا جیسے پرندوں کو دیتا ہے؛ وہ صبح بھوکے نکلتے ہیں اور شام کو پیٹ بھر کر لوٹتے ہیں۔" (سنن الترمذی)

توکّل کا مطلب یہ نہیں کہ اسباب چھوڑ دیے جائیں بلکہ یہ ہے کہ اسباب اختیار کیے جائیں، مگر نتیجے کا بھروسہ صرف اللہ پر رکھا جائے۔یعنی انسان محنت کرے، دعا کرے، اور پھر دل سے کہے:

"اے اللہ! جو بہتر ہو، وہی کر، میں تجھ پر بھروسہ کرتا ہوں۔"

توکّل کی روحانی حقیقت:

توکّل دل کا وہ اطمینان ہے جو بندے کو یہ یقین دلاتا ہے کہ "اللہ مجھے بھول نہیں سکتا، وہ میرا کارساز ہے، اور وہی میری ضرورتوں کو بہتر جانتا ہے۔"

توکل کی مشق—اللہ پر بھروسہ کیسے سیکھیں؟

توکل کی مشق کے تین مراحل

علم کا یقین:

سب سے پہلے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ: اللہ ہی رازق، محافظ، کارساز اور فیصلوں کا مالک ہے۔ جب یہ یقین دل میں اتر جائے تو انسان کسی مخلوق سے نہیں ڈرتا۔ "جو اللہ کو اپنا ولی بنالے، دنیا اس کا کچھ نہیں بگاڑ سکتی۔"

عملی قدم:

توکل کا مطلب عمل چھوڑ دینا نہیں، بلکہ اسباب کو اپنانا اور نتیجے کو اللہ پر چھوڑ دینا ہے۔ ہمارے نبی سیدنا محمد (صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم) کا یہ ارشاد ہے کہ اونٹ کو باندھ کر توکل کرو اسباب حاصل کرنے کے بعد مسبب کو اللہ پر چھوڑ دینا یہ توکل ہے کہ یہ کہ اسباب کو ہی حاصل نہ کیا جائے

"عن عمرو بن أمية الضمري، قال: قال رجل للنبي صلى الله عليه وسلم: أرسل ناقتي وأتوكل؟ قال: اعقلها وتوكل۔ وإسناده صحيح۔ وقال الزين العراقي: رواه ابن خزيمة والطبراني من حديث عمرو بن أمية الضمري بإسناد جيد، بلفظ "قيدها وتوكل"، وبه يتقوى۔ (سنن الترمذی)

"عمرو بن امیہ ضمیری رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ ایک شخص نے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم سے عرض کیا: "کیا میں اپنی اونٹنی کو چھوڑ دوں اور اللہ پر بھروسہ کروں؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: پہلے اسے باندھو اور خدا پر بھروسہ کرو۔ اس کی سند کا سلسلہ مستند ہے۔ زین العراقی نے کہا: اسے ابن خزیمہ اور طبرانی نے عمرو بن امیہ الدمری کی سند سے روایت کیا ہے، اس الفاظ کے ساتھ کہ اسے باندھو اور خدا پر بھروسہ کرو۔ یہ سند کے قوی ہونے کا ثبوت ہے۔"

یعنی پہلے اپنی ذمہ داری پوری کرو، یعنی اسباب اختیار کرو اور باقی اللہ پر چھوڑ دو۔

دل کا سکون

جب بندہ اسباب کے بعد دل سے کہہ دے: "یا اللہ! اب معاملہ تیرے سپرد ہے"

تو دل پر عجب اطمینان اتر تا ہے—خوف، غم، حسرت سب ختم ہو جاتے ہیں۔ یہی ایمان کا اعلیٰ درجہ ہے۔

توکل سیکھنے کے عملی طریقے

- روزانہ صبح سورۃ الواقعہ یا سورۃ یٰسں کی تلاوت۔
- اپنے دل کو یاد دلانا: "اللہ میرا کارساز ہے"۔
- مشکلات میں شکایت کے بجائے دعا اور صبر کو اپنانا۔
- ہر کامیابی کو "اللہ کی مدد" قرار دینا، اپنی قابلیت نہیں۔

دعاؤں میں یقین پیدا کرنا

۱. یقین کا مفہوم:

یقین کا مطلب ہے دل کا کامل اطمینان اور پختہ اعتماد کہ جو مانگا جا رہا ہے وہ اللہ ہی کے قبضے میں ہے، اور وہی عطا کرنے والا ہے۔

۲. دعا کا حقیقی راز:

دعا صرف الفاظ کا مجموعہ نہیں، بلکہ یہ دل کی کیفیت ہے۔ جب دل یقین سے لبریز ہو تو زبان سے نکلے الفاظ دروازے کھول دیتے ہیں۔

رسولِ اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

" ادعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة، واعلموا أن الله لا يستجيب دعاء من قلب غافل لاه .رواه الترمذي وأحمد".

"اللہ کو پکارو، جواب کا یقین رکھتے ہوئے، اور جان لو کہ اللہ غافل، غافل دل کی دعا کا جواب نہیں دیتا۔" اسے ترمذی اور احمد نے روایت کیا ہے۔

۳. یقین بڑھانے کے عملی طریقے:

- قرآن کی آیاتِ رحمت اور وعدۂ قبولیت کو بار بار پڑھیں۔

- دعا سے پہلے دل کو سکون اور توجہ سے بھر لیں۔
- دعا کے وقت دل میں یہ احساس رکھیں کہ اللہ سن رہا ہے، دیکھ رہا ہے، اور قدرت رکھتا ہے۔ اللہ تعالی کے بارے میں حسن ظن رکھے، رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے: (اللہ تعالی فرماتا ہے: میں اپنے بندے کے ساتھ اس کے اپنے بارے گمان کے مطابق معاملہ کرتا ہوں) بخاری: (7405) مسلم: (4675)
- اور اسی طرح سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کی حدیث میں ہے کہ: (اللہ تعالی سے دعا کرتے ہوئے تمہیں قبولیت پر پورا یقین ہونا چاہیے) ترمذی نے اسے روایت کیا ہے اور البانی نے اسے صحیح الجامع: (245) میں حسن قرار دیا ہے۔
- مایوسی یا جلد بازی سے بچیں؛ دعا ہمیشہ اثر کرتی ہے، چاہے فوراً یا کسی بہتر وقت پر۔ ؛ کیونکہ جلد بازی دعا کی قبولیت میں رکاوٹ بنتی ہے، جیسے کہ ایک حدیث میں ہے کہ: (تم میں سے ہر ایک کی دعا قبول کی جاتی ہے جب تک جلد بازی کرتے ہوئے یہ نہ کہے: دعا تو بہت کی ہے لیکن قبول ہی نہیں ہوتی) بخاری: (6340) مسلم (2735) :

۴. روحانی مشق:

روزانہ چند لمحے تنہائی میں صرف یہ سوچنے کی عادت ڈالیں کہ: "اللہ میری سنتا ہے، میری دعا ضائع نہیں جاتی۔"
یہی یقین دعا کو طاقت دیتا ہے۔

مناجاتِ توکّل علی اللہ

اے میرے پروردگار!
میں کمزور ہوں، عاجز ہوں، محتاج ہوں —
اور تُو ہی میرا کارساز، میرا کفیل، میرا رب ہے۔
اے اللہ!
میں ہر اُس چیز کو تیرے سپرد کرتا ہوں جو میرے اختیار سے باہر ہے،
میں اپنے دل کے خوف، اپنی فکریں، اپنی امیدیں — سب تیرے حوالے کرتا ہوں۔
اے ربِ کریم!
مجھے یقین عطا کر کہ جو کچھ تُو لکھ دے، وہی بہتر ہے،
مجھے صبر دے، رضا دے، اور اپنے فیصلے پر خوش رہنے کی توفیق دے۔
اے اللہ!
میرا دل تیرے ذکر سے مطمئن رہنے والا بنا،
مجھے اسباب میں الجھنے کے بجائے تیرے وعدوں پر بھروسہ کرنے والا بندہ بنا۔

اے کارسازِ حقیقی!

جس طرح تُو پرندوں کو رزق دیتا ہے، اور کمزوروں کی دستگیری فرماتا ہے، ویسے ہی اپنی رحمت سے میرے لیے بھی کافی ہو جا۔

اے میرے مالک!

جب دنیا کے دروازے بند ہوں، تو مجھے یاد رہے کہ تیرے دروازے ہمیشہ کھلے ہیں۔

میں تجھ پر توکّل کرتا ہوں، اور تُو ہی میرے لیے کافی ہے۔

حَسْبِيَ اللّٰہُ لَا إِلٰهَ إِلَّا هُوَ، عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

"اللہ میرے لیے کافی ہے، اس کے سوا کوئی معبود نہیں، میں اسی پر بھروسہ کرتا ہوں، اور وہی عرشِ عظیم کا رب ہے۔" (سورۃ التوبہ:129)

مجاہدہ و استقامت (روحانی مضبوطی)

۱. مفہوم مجاہدہ:

مجاہدہ کا مطلب ہے: نفس، خواہشات اور غفلت کے خلاف جدوجہد کرنا۔

یہ وہ مسلسل کوشش ہے جس کے ذریعے انسان اپنی روح کو گناہ، سستی اور دنیا کی فریب دہی سے پاک کرتا ہے۔

﴿وَالَّذِيْنَ جَاهَدُوْا فِيْنَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۚ وَإِنَّ اللّٰهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِيْنَ﴾(العنکبوت:69)

"اور جنہوں نے ہمارے لیے کوشش کی ہم انہیں ضرور اپنی راہیں سمجھا دیں گے، اور بے شک اللہ نیکوکاروں کے ساتھ ہے۔"

---

۲. استقامت کی حقیقت:

استقامت کا مطلب ہے:

نیکی پر قائم رہنا، مشکل وقت میں بھی حق کا دامن نہ چھوڑنا، اور ثابت قدم رہنا۔

قرآن مجید میں آتا ہے:

﴿إِنَّ الَّذِيْنَ قَالُوْا رَبُّنَا اللّٰهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوْا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَآئِكَةُ أَلَّا تَخَافُوْا وَلَا تَحْزَنُوْا وَأَبْشِرُوْا بِالْجَنَّةِ الَّتِيْ كُنْتُمْ تُوْعَدُوْنَ﴾

(فصلت:30)

بے شک جنہوں نے کہا تھا کہ ہمارا رب اللہ ہے پھر اس پر قائم رہے ان پر فرشتے اتریں گے کہ تم خوف نہ کرو اور نہ غم کرو اور جنت میں خوش رہو جس کا تم سے وعدہ کیا جاتا تھا۔"

---

۳. روحانی مضبوطی کیسے حاصل ہو؟

(1) مجاہدہ نفس:

خواہشات کے خلاف خود کو ضبط میں رکھنا، فضول باتوں، غصے اور تکبر کو قابو میں کرنا۔

(2)استقامتِ عمل:

نماز، ذکر، تلاوت اور دعا کو مستقل مزاجی سے جاری رکھنا، چاہے دل چاہے یا نہ چاہے۔

(3)صبر و رضا:

اللہ کے فیصلوں پر راضی رہنا اور ہر حال میں شکر ادا کرنا۔ یہی روحانی قوت کی اصل بنیاد ہے۔

---

۴. روحانی تربیت کی عملی مشقیں:

- روزانہ تھوڑا وقت تنہائی میں خود احتسابی (Self-Reflection) کے لیے نکالیں۔
- دل کی کیفیت کو پرکھیں: کیا میں اللہ کی رضا میں مطمئن ہوں؟
- اپنے دن کا اختتام ذکر و توبہ پر کریں۔
- اپنے لیے چھوٹے روحانی ہدف بنائیں: "آج میں غصہ نہیں کروں گا"، "آج میں شکر گزار رہوں گا" وغیرہ۔

---

۵. نتیجہ:

مجاہدہ اور استقامت روح کی طاقت بڑھاتے ہیں۔

جو بندہ اپنے نفس کو قابو میں لے لیتا ہے،

وہ دراصل دنیا پر قابو پا لیتا ہے۔

یہی راستہ قربِ الٰہی، دل کے سکون اور روحانی عزت کا راستہ ہے۔

دعا میں یقین — قبولیت کے یقین کی پریکٹس

۱. دعا کی حقیقت:

دعا صرف مانگنے کا عمل نہیں، بلکہ ایمان کی سب سے خوبصورت علامت ہے۔ یہ اس بات کا اعلان ہے کہ بندہ مانتا ہے کہ:

"میرے رب کے سوا کوئی سننے والا نہیں۔"

اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

﴿وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُوْنِيْٓ اَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ (المؤمن:60)

"اور تمہارے رب نے فرمایا ہے مجھے پکارو میں تمہاری دعا قبول کروں گا۔"

---

۲. یقین کی ضرورت:

دعا میں یقین وہ قوت ہے جو ناممکن کو ممکن بنا دیتی ہے۔

نبی کریم ﷺ نے فرمایا: "ادعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة"

"اللہ سے دعا کرو اور یقین رکھو کہ وہ قبول کرے گا۔"(ترمذی)

یعنی شک دعا کا دشمن ہے، اور یقین اس کی جان ہے۔

۳. قبولیت کے یقین کی پریکٹس کیسے کریں؟

(1)ایمان کا احساس تازہ کریں:

دعا سے پہلے دل میں کہیں:

"یا اللہ! تو ہی سننے والا، جاننے والا اور دینے والا ہے۔"

یہ جملہ دل کو یقین سے بھر دیتا ہے۔

(2)دعا کے مناظر تخیل میں لائیں:

اپنی دعا کے قبول ہونے کا تصور کریں — جیسے بندہ اپنے رب کے سامنے ہاتھ اٹھا کر شکر ادا کر رہا ہو۔ یہ تصور دل کو طاقت دیتا ہے۔

(3)مثبت دعا کریں:

یعنی مایوسی کے الفاظ نہ ہوں؛ یوں نہ کہیں "شاید قبول نہ ہو"،

بلکہ یوں کہیں: "اللہ چاہے تو ابھی قبول فرمادے گا۔"

(4)دعا کے بعد یقین کا اعلان:

جب دعا ختم ہو تو دل میں یہ یقین رکھیں:

"اللہ نے میری سن لی ہے، اب اس کے فیصلے کا انتظار ہے۔"

۴. دعا کے یقین کے ثمرات:

- دل سے مایوسی کا خاتمہ
- عبادت میں ذوق اور تعلق میں گہرائی
- صبر و رضا کی کیفیت میں اضافہ
- اور سب سے بڑھ کر: رب سے قرب کا احساس

۵. خلاصہ:

دعا مانگنا ایمان کی علامت ہے،
لیکن یقین رکھ کر مانگنا ایمان کی جان ہے۔
جو بندہ دعا میں یقین پیدا کر لیتا ہے،
اس کی ہر دعا قبولیت کے دروازے پر جا کر دستک دیتی ہے۔

گناہوں سے بچاؤ—یقین کی حفاظت

۱ . یقین اور گناہ کا تعلق:

یقین ایمان کی جڑ ہے۔ جب یقین کمزور ہوتا ہے تو گناہ آسان لگنے لگتے ہیں، اور جب یقین مضبوط ہوتا ہے تو دل خود بخود برائی سے گھبراتا ہے۔

قرآن کریم میں آتا ہے:

﴿اِنَّ الَّذِيْنَ اتَّقَوْا اِذَا مَسَّهُمْ طٰٓئِفٌ مِّنَ الشَّيْطٰنِ تَذَكَّرُوْا فَاِذَا هُمْ مُّبْصِرُوْنَ﴾(الاعراف:201)

"بے شک جو لوگ خدا سے ڈرتے ہیں جب انہیں کوئی خطرہ شیطان کی طرف سے آتا ہے تو وہ یاد میں لگ جاتے ہیں پھر اچانک ان کی آنکھیں کھل جاتی ہیں۔(یعنی حق واضح ہو جاتا ہے)۔"

---

۲ . یقین کی حفاظت کیوں ضروری ہے؟

کیونکہ دل کا یقین ایک چراغ کی مانند ہے— اگر گناہوں کی ہوا چلتی رہے تو یہ چراغ بجھ جاتا ہے۔ گناہ صرف عمل کو نہیں بگاڑتے، وہ دل کے یقین کو زنگ آلود کر دیتے ہیں۔

۳ . یقین کو محفوظ رکھنے کے طریقے:

(1)توبہ و استغفار کی عادت:

روزانہ دل سے توبہ کرنا، چاہے چھوٹا ہی گناہ کیوں نہ ہو، یقین کے چراغ کو تازہ رکھتا ہے۔

(2)نیک صحبت:

صالح لوگوں کی مجلس میں بیٹھنا ایمان کو تازہ کرتا ہے، کیونکہ نیکی کی محفلیں یقین کا ایندھن ہیں۔

(3)ذکر و مراقبہ:

اللہ کا ذکر یقین کو گہرا کرتا ہے، اور مراقبہ (دل کی توجہ اللہ کی طرف) گناہ کی خواہش کو کمزور کرتا ہے۔

(4)اللہ کے احسانات پر غور:

جب انسان اللہ کی نعمتوں پر غور کرتا ہے، تو دل میں شکر، خوف اور محبت پیدا ہوتی ہے— یہ تینوں مل کر یقین کو محفوظ رکھتے ہیں۔

۴ . روحانی احتیاطیں:

- ہر گناہ کے بعد فوراً دل سے "استغفر اللہ" کہہ کر رجوع کریں۔
- تنہائی میں اپنے اعمال کا محاسبہ کریں۔
- دل میں یہ جملہ دہراتے رہیں:

"اللہ مجھے دیکھ رہا ہے، میرا دل اس کی امانت ہے۔"

۵ . نتیجہ: یقین کی حفاظت گناہوں سے بچاؤ کی اصل بنیاد ہے۔ جس نے اپنے یقین کو زندہ رکھا، اس کے گناہ خود مر گئے۔

یہی روحانی مضبوطی، یہی ایمان کی روشنی ہے۔